叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 控制呼吸的新科学，(the New Science Of Controlled Breathing,) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

控制呼吸的新科学，(The New Science of Controlled Breathing,)

[ðə; ði] [nu:] ['saɪəns]
The **New** **Science**
这 新的 科学

新科学

[ʌv; əv] [kən'troʊld]
of **Controlled**
的 受控

受控的

['bri:ðɪŋ]
Breathing
呼吸

呼吸

[ðə; ði]['si:krət][ʌv; əv] [streŋθ] ,
The **Secret** **of** **Strength** **,**
这 秘密 的 力量 ,

力量的秘密

['enərdʒi][ænd; ənd] ['bju:ti] — [θru:]
Energy **and** **Beauty** **—** **Through**
活力 和 美丽 — 通过

能量与美——通过

[breθ] [kən'troʊl]
Breath **Control**
气息 控制

呼吸控制

[baɪ] ['edwərd] -
By **EDWARD** **LANKOW**
经过 爱德华 -

作者：爱德华·兰科

['li:dɪŋ; 'ledɪŋ]['bæsoʊ][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] , [ˌmetrə'pɑ:lɪtən][ænd; ənd]
Leading **basso** **with** **the** **Boston** **,** **Metropolitan** **and**
领导 低音 和 这 波士顿 , 大都会 和

波士顿、大都会和

[ʃɪ'kɑ:goʊ] ['ɑ:prə] ['kʌmpəniz] .
Chicago **Opera** **Companies** **.**
芝加哥 歌剧 公司 .

芝加哥歌剧公司。

[wɜ:rld] - [rɪ'naʊnd]
World **-** **renowned**
世界 - 著名

世界闻名

['sɪŋər] [ænd; ənd] ['ti:tʃər] [ʌv; əv][ðə; ði] [nu:] ['saɪəns]
singer **and** **teacher** **of** **the** **new** **science**
歌手 和 老师 的 这 新的 科学

新科学的歌手和教师

[ʌv; əv] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ]
of **controlled** **breathing**
的 受控 呼吸

控制呼吸

['les(ə)n] [iː]
LESSON **II**
课 二

第二课

[kən'troʊld] ['briːðɪŋ] [æz; əz][ə; eɪ] [miːnz] [ʌv; əv]['eksərsaɪz]
Controlled **Breathing** **as** **a** **Means** **of** **Exercise**
受控 呼吸 作为 一个 方法 的 锻炼

控制呼吸作为一种锻炼方式

[kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] .
CORRECTIVE **EATING** **SOCIETY** **,** **Inc** **.**
矫正 吃 社会 , 公司 .

矫正饮食协会

- [west] [ˌsɪks'tiːnθ] [striːt]
47 **West** **Sixteenth** **Street**
- 西方 第十六 街道

西十六街47号

[nuː] [jɔːk] ['sɪti]
NEW **YORK** **CITY**
新的 约克 城市

纽约市

['kɑːpiraɪt] , - ,
Copyright **,** **1922** **,**
版权 , - ,

版权所有，1922年

[kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] . [[θriː]]
Corrective **Eating** **Society** **,** **Inc** **.** **[** **3** **]**
矫正 吃 社会 , 公司 . [3]

矫正饮食协会[3]

['les(ə)n] [iː]
LESSON **II**
课 二

第二课

[kən'troʊld] ['briːðɪŋ] [æz; əz][ə; eɪ] [miːnz] [ʌv; əv]['eksərsaɪz]
Controlled **Breathing** **as** **a** **Means** **of** **Exercise**
受控 呼吸 作为 一个 方法 的 锻炼

控制呼吸作为一种锻炼方式

['meni] ['θɪərɪz] [kən'sɜːrnɪŋ] [ðə; ði][ɑːrt][ʌv; əv] ['briːðɪŋ] [hæv; həv] [bɪn] [ɪk'splɔɪtɪd] [ɪn]['riːs(ə)nt] ['jɪrz] .
Many **theories** **concerning** **the** **art** **of** **breathing** **have** **been** **exploited** **in** **recent** **years** **.**
许多 理论 有关 这 艺术 的 呼吸 有 到过 被利用 在 最近的 年 .

近年来，关于呼吸技巧的许多理论都得到了应用。

['nuːmərəs] [bʊks] ['diːlɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['sʌbdʒekt][hæv; həv] [bɪn] ['ɔːfərd] [tuː; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] .
Numerous **books** **dealing** **with** **the** **subject** **have** **been** **offered** **to** **the** **public** **.**
很多的 图书 处理 和 这 主题 有 到过 提供 到 这 民众 .

市面上已经出版了许多探讨这一主题的书籍。

[ðə; ði][net] [rɪ'zʌlts] , [haʊ'evər] , [hæv; həv] [bɪn] [ˌʌnˌsætɪs'fæktəri] .
The **net** **results** **,** **however** **,** **have** **been** **unsatisfactory** **.**
这 网 结果 , 然而 , 有 到过 不令人满意 .

然而，最终结果却不尽如人意。

[ðə; ði] [ə'pi:l] [ʌv; əv] [ðɪs] [ˌprɑ:pə'gændə][hæz; həz][met][wɪð; wɪθ] [kəm'pærətɪvli] ['lɪt(ə)l] [rɪ'spɑ:ns] .

The	appeal	of	this	propaganda	has	met	with	comparatively	little	response	.
这	上诉	的	这	宣传	有	遇见	和	比较	小的	回复	.

这种宣传方式的吸引力相对有限。

[ðə; ði] [tru:θ] [æz; əz][tu:; tə][ðə; ði] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ʌv; əv] [raɪt] ['meθəd] [ɪn] ['bri:ðɪŋ] [meɪ] [hæv; həv] [bɪn]

The	truth	as	to	the	importance	of	right	method	in	breathing	may	have	been
这	真相	作为	到	这	重要性	的	正确的	方法	在	呼吸	可能	有	到过

[prɪ'zentɪd] ,

presented	,
呈现	,

关于正确呼吸方法的重要性的真相或许已经阐明，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [rɪ'meɪnd] ['vælju:ləs] ,

but	it	has	remained	valueless	,
但	它	有	剩余	无价值	,

但它仍然毫无价值。

[sɪns] [ˌaɪ 'ti:][hæz; həz][nɑ:t] [bɪn] [ək'septɪd] [ænd; ənd]['æktɪd][ə'pɑ:n][baɪ] [ðoʊz] [tu:; tə] [hu:m] [ˌaɪ 'ti:]

since	it	has	not	been	accepted	and	acted	upon	by	those	to	whom	it
自从	它	有	不是	到过	公认	和	行动	之上	经过	那些	到	谁	它

[wʌz; wəz] [ə'drest] .

was	addressed	.
曾是	已解决	.

因为它没有被收件人接受和执行。

[pər'hæps][ɪn] [greɪt] ['meʒər] [ðə; ði] [fɔ:lt] [laɪz][ɪn][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] ['veriəs] ['ædvəkeɪts] [ʌv; əv]

Perhaps	in	great	measure	the	fault	lies	in	the	fact	that	the	various	advocates	of
也许	在	伟大的	措施	这	过错	谎言	在	这	事实	那	这	各种各样的	倡导者	的

[breθ] - ['sɪstəmz] [hæv; həv] [bɪn] [tu:] [veɪg] [ɪn][ðer; ðər] ['ti:tʃɪŋz] ,

breath	-	systems	have	been	too	vague	in	their	teachings	,
气息	-	系统	有	到过	也	模糊的	在	他们的	教义	,

或许很大程度上，问题在于各种呼吸法倡导者的讲解过于含糊不清。

[hæv; həv] [ɪk'spaʊndid] [ðə; ði] ['θi:əri] ['ræðər] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['præktɪs] .

have	expounded	the	theory	rather	than	the	practice	.
有	阐述	这	理论	相当	比	这	实践	.

阐述的是理论而非实践。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][fɔ:r; fər] [ðɪs] ['ri:z(ə)n] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [bɪn] [æt; ət] [peɪnz][tu:; tə] [dɪ'skraɪb] [ɔ:l] ['nesəseri]

It	is	for	this	reason	that	I	have	been	at	pains	to	describe	all	necessary
它	是	为了	这	原因	那	我	有	到过	在	疼痛	到	描述	全部	必要的

['eksərsaɪzɪz][ɪn] [sʌtʃ] ['di:teɪl][æz; əz][tu:; tə] [meɪk] [ðə; ði] ['præktɪs] [ʌv; əv][ðem; ðəm]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd] ['i:zi]

exercises	in	such	detail	as	to	make	the	practice	of	them	simple	and	easy
练习	在	这样的	细节	作为	到	制作	这	实践	的	他们	简单的	和	简单的

[fɔ:r; fər] ['evri] ['ri:dər] ,

for	every	reader	,
为了	每一个	读者	,

正因如此，我才不厌其烦地详细描述所有必要的练习，以便让每位读者都能轻松简单地进行练习。

[aɪ][hæv; həv] [ə'reɪndʒd] [ðem; ðəm][ɪn] [sʌtʃ] [[fɔ:r]]

I	have	arranged	them	in	such	[	4	]
我	有	安排	他们	在	这样的	[	4	]

我已将它们排列成这样[4]

['ɔ:rdər][æz; əz][tu:; tə] [meɪk] [ʃʊr] [ə; eɪ]['ræpɪd] ['prɑ:gres] [tɔ:rd] ['pɜ:rfɪkt] [breθ] - [kən'troʊl] , [wɪð; wɪθ]

order	as	to	make	sure	a	rapid	progress	toward	perfect	breath	-	control	,	with
命令	作为	到	制作	当然	一个	迅速的	进步	朝向	完美的	气息	-	控制	,	和

[ɪts] ['kɑ:nsɪkwent] [ɪn'kri:s] [ɪn] [helθ] ,

its	consequent	increase	in	health	,
它是	后果	增加	在	健康	,

为了确保迅速掌握完美的呼吸控制，从而提高健康状况，

['bju:ti] , [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .
beauty , efficiency and happiness .
美丽 , 效率 和 幸福 .

美丽、高效和幸福。

[ˌaɪ 'ti:] [si:mz] , [ɪn'di:d] , ['dɪfɪkəlt] [tu:; tə] [ɪm'pres] [ɑ:n] ['enibɑ:di] [nɑ:t] [fə'mɪliər] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði]
It seems , indeed , difficult to impress on anybody not familiar with the
它 似乎 , 的确 , 难的 到 令人印象深刻 在 任何人 不是 熟悉的 和 这
['wʌndərf(ə)l] [æd'væntɪdʒɪz] [ʌv; əv] [kə'rekt] ['bri:ðɪŋ] ,
wonderful advantages of correct breathing ,
精彩的 优势 的 正确的 呼吸 ,

确实，对于不熟悉正确呼吸诸多益处的人来说，很难让他们明白其中的道理。

[ə; eɪ] [fʊl] [ˌrekəg'nɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['berɪŋ] [breθ] - [kən'troʊl] [hæz; həz] [ɑ:n] [ðə; ði] [wel] -
a full recognition of the vital bearing breath - control has on the well -
一个 满的 认出 的 这 必不可少的 轴承 气息 - 控制 有 在 这 出色地 -
['bi:ɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] .
being of the individual .
存在 的 这 个人 .

充分认识到呼吸控制对个人健康的重要影响。

[er] [ɪz] [tu:] [rɪ'dɪkjələsli] [tʃi:p] [tu:; tə] [bi:; bi] [mʌtʃ] [rɪ'spektɪd] [baɪ] [moʊst] ['pɝ:sənz] .
Air is too ridiculously cheap to be much respected by most persons .
空气 是 也 荒谬地 便宜的 到 是 很多 受人尊敬 经过 最多 人 .

空气价格低得离谱，以至于大多数人都不怎么重视它。

[ænd; ənd] , [tu:] , ['bri:ðɪŋ] [ɪz] [ˌɔ:rdn'erəli] [ˌɔ:tə'mætɪk] , [ri'kwaiərɪŋ] [noʊ] [θɔ:t] .
And , too , breathing is ordinarily automatic , requiring no thought .
和 , 也 , 呼吸 是 按说 自动的 , 需要 不 想法 .

而且，呼吸通常是自动的，不需要思考。

['nætʃ(ə)rəli] [ɪ'nʌf] , [ðen] , [moʊst] ['pɝ:sənz] [gɪv] [ˌaɪ 'ti:] [noʊ] [ə'tenʃ(ə)n] , [sɪns] [ðeɪ] [hæv; həv] [noʊ]
Naturally enough , then , most persons give it no attention , since they have no
自然 足够的 , 然后 , 最多 人 给 它 不 注意力 , 自从 他们 有 不
[ˌri:ələ'zeɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ɪts] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] .
realization of its importance .
实现 的 它是 重要性 .

因此，大多数人自然不会关注它，因为他们没有意识到它的重要性。

['neɪtʃər] [hæz; həz] [prə'vaɪdɪd] [ðæt] [ɔ:l] [greɪt] [θɪŋz] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [ɪ'senʃəli] ['sɪmp(ə)l] .
Nature has provided that all great things should be essentially simple .
自然 有 假如 那 全部 伟大的 事物 应该 是 本质上 简单的 .

自然界赋予了所有伟大的事物以简单的本质。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [ðʌs] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['prɑ:ses] [ʌv; əv] ['bri:ðɪŋ] , [wɪtʃ] [ɪz] [ðə; ði] [tʃi:f] ['vaɪt(ə)l] ['fʌŋkʃnɪŋ]
It is thus with the process of breathing , which is the chief vital functioning
它 是 因此 和 这 过程 的 呼吸 , 哪个 是 这 首席 必不可少的 功能
[ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑ:di] .
of the body .
的 这 身体 .

呼吸是人体最重要的生命机能，它与生命过程息息相关。

[æn; ən] ['eɪnʃənt] [fə'lɑ:səfər] [hæz; həz] [sed] :
An ancient philosopher has said :
一个 古老的 哲学家 有 说 :

一位古代哲学家曾说过：

“ [ðə; ði] [mɔːr] [wiː; wi][dɪ'zaɪər][tuː; tə][hæv; həv] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [suː'pɜːrfluəs] , [ðə; ði] [mɔːr] [wiː; wi] [miːt]

“	The	more	we	desire	to	have	that	which	is	superfluous	,	the	more	we	meet
”	这	更多的	我们	欲望	到	有	那	哪个	是	多余	,	这	更多的	我们	见面

[wɪð; wɪθ] ['dɪfəkəltɪz] ;

with	difficulties	;
和	困难	;

“我们越渴望拥有多余的东西，就越会遇到困难；

[ðə; ði] [mɔːr] ['nesəseri] [ðə; ði] [θɪŋ] [ɪz][fɔːr; fər] ['lɪvɪŋ] ['biːɪŋs] ,

the	more	necessary	the	thing	is	for	living	beings	,
这	更多的	必要的	这	事物	是	为了	活的	生物	,

对生物来说越是必需品，

[ðə; ði] [mɔːr] ['iːzəli] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [faʊnd] [ænd; ənd][ðə; ði] ['tʃiːpər] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] : [er] ,

the	more	easily	it	is	found	and	the	cheaper	it	is	:	air	,
这	更多的	容易地	它	是	成立	和	这	更便宜	它	是	:	空气	,

空气越容易找到，价格就越便宜。

['wɔːtər][ænd; ənd] [fuːd] [ɑːr; ər][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][tuː; tə][mæn] .

water	and	food	are	indispensable	to	man	.
水	和	食物	是	必不可少	到	男人	.

水和食物对人类来说不可或缺。

[er] [ɪz][moʊst] ['nesəseri] , [fɔːr; fər] [ɪf] [[faɪv]]

Air	is	most	necessary	,	for	if	[	5	]
空气	是	最多	必要的	,	为了	如果	[	5	]

空气是至关重要的，因为如果[5]

[mæn][ɪz] [wɪ'ðaʊt] [er] [ə; eɪ] [fjuː] ['moʊmənts][hiː; hi][daɪz] ,

man	is	without	air	a	few	moments	he	dies	,
男人	是	没有	空气	一个	很少	时刻	他	死亡	,

人缺氧片刻就会死亡。

[waɪlst] [hiː; hi][kæn; kən][biː; bi] [wɪ'ðaʊt] ['wɔːtər][ə; eɪ] [deɪ] [ɔːr][lɔːŋgər] .

whilst	he	can	be	without	water	a	day	or	longer	.
而	他	能	是	没有	水	一个	天	或者	更长	.

他可以一天甚至更长时间不喝水。

[er] [ɪz] [ʌn'daʊtɪdli] [faʊnd] [mɔːr] ['iːzəli] [ænd; ənd][ɪz] ['tʃiːpər] [ðæn; ðən]['wɔːtər] .

Air	is	undoubtedly	found	more	easily	and	is	cheaper	than	water	.
空气	是	无疑	成立	更多的	容易地	和	是	更便宜	比	水	.

空气无疑比水更容易获得，也更便宜。

['wɔːtər][ɪz] [mɔːr] ['nesəseri] [ðæn; ðən] [fuːd] , [ænd; ənd][ɪz] [prə'pɔːrʃənətli] ['tʃiːpər] ; [ænd; ənd][soʊ]

Water	is	more	necessary	than	food	,	and	is	proportionately	cheaper	;	and	so
水	是	更多的	必要的	比	食物	,	和	是	按比例	更便宜	;	和	所以

[ɑːn] ,

on	,
在	,

水比食物更重要，而且相对来说更便宜；等等。

[æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] ['dɪfrənt] [kaɪndz][ʌv; əv] [fuːd] [ænd; ənd] ['lʌkʃəriz] .

as	to	the	different	kinds	of	food	and	luxuries	.
作为	到	这	不同的	种类	的	食物	和	奢侈品	.

至于不同种类的食物和奢侈品。

” [noʊt] [wel] [ðə; ði] [ˌʌndɪ'naɪəbl] [fækt][æz; əz] [ə'sɜːrtɪd] [baɪ][ðə; ði] [fə'lɑːsəfər] , [ðæt] [er] [ɪz][ʌv; əv]

”	Note	well	the	undeniable	fact	as	asserted	by	the	philosopher	,	that	air	is	of
”	笔记	出色地	这	无可否认	事实	作为	断言	经过	这	哲学家	,	那	空气	是	的

[ðə; ði][fɜːrst] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] .

the	first	importance	.
这	第一的	重要性	.

“请注意哲学家所断言的无可辩驳的事实，即空气是最重要的。”

[ɪf] [er] [hæd; həd] [tu:; tə] [bi:; bi] [peɪd] [fɔ:r; fər] ,

If	air	had	to	be	paid	for	,
如果	空气	有	到	是	有薪酬的	为了	,

如果空气需要付费，

[ɔ:r] [ɪf] ['oʊnli] [ə; eɪ] ['veri] ['lɪmɪtɪd] [ə'maʊnt] [wɜ:r; wər] [tu:; tə] [bi:; bi] [dɪ'strɪbju:tɪd] [tu:; tə] [i:tʃ] [kən'su:mər] ,

or	if	only	a	very	limited	amount	were	to	be	distributed	to	each	consumer	,
或者	如果	仅有的	一个	非常	有限的	数量	是	到	是	分布式	到	每个	消费者	,

或者如果每个消费者只能获得非常有限的数量，

[ðer; ðər] [wʊd] [bi:; bi] [æn; ən] ['ɪnstənt] [ænd; ənd] [ˌju:nɪ'vɜ:rs(ə)l] [ˌrekəg'nɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ɪts] [su'pri:m] ['vælju:] .

there	would	be	an	instant	and	universal	recognition	of	its	supreme	value	.
那里	会	是	一个	立即的	和	普遍的	认出	的	它是	最高	价值	.

它至高无上的价值将立即得到普遍认可。

[ɪts] [rɪ'strɪkʃ(ə)n] [wʊd] [kəm'pel] ['evri] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [tu:; tə] [ə'pri:ʃieɪt] [ðə; ði] [ju'ni:k] [wɜ:rθ] [ʌv; əv] [ðə; ði]

Its	restriction	would	compel	every	individual	to	appreciate	the	unique	worth	of	the
它是	限制	会	迫使	每一个	个人	到	欣赏	这	独特的	值得	的	这

[tru:] [ɪ'lɪksər] [ʌv; əv] [laɪf] .

true	Elixir	of	Life	.
真的	灵药	的	生活	.

它的限制将迫使每个人都去体会真正生命灵药的独特价值。

[wʌt] [mɔ:r'tælәti] [stə'tɪstɪks] [ti:tʃ] [ˌju: 'es]

What	Mortality	Statistics	Teach	Us
什么	死亡	统计数据	教	我们

死亡率统计数据告诉我们什么

[ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə] [stə'tɪstɪks] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ju'naɪtɪd] [steɪts] ['sensəs] ,

According	to	statistics	of	the	United	States	census	,
根据	到	统计数据	的	这	团结的	各州	人口普查	,

根据美国人口普查局的统计数据，

[ðə; ði] ['ænjuəl] [deθ] [reɪt] [frʌm; frəm] [ɔ:l] ['kɔ:zɪz] [ɪz] [wʌn] ['mɪljən] .

the	annual	death	rate	from	all	causes	is	one	million	.
这	年度的	死亡	速度	从	全部	原因	是	一	百万	.

每年因各种原因造成的死亡人数为100万。

[ʌv; əv] [ðɪs] ['nʌmbər] , [fɔ:r] ['hʌndrəd] ['θaʊz(ə)nd] [daɪd] [frʌm; frəm] [dɪ'zi:zɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [lʌŋz] .

Of	this	number	,	four	hundred	thousand	died	from	diseases	of	the	lungs	.
的	这	数字	,	四	百	千	死亡	从	疾病	的	这	肺	.

其中，四十万人死于肺部疾病。

[ðə; ði] ['fɪgjərz] ['demənstreɪt] [ðæt] [tu:] ['pɜ˞:sənz] , [æt; ət] [li:st] [aʊt] [ʌv; əv] ['evri] [faɪv] , [kʌm] [tu:; tə]

The	figures	demonstrate	that	two	persons	,	at	least	out	of	every	five	,	come	to
这	数据	证明	那	二	人	,	在	至少	出去	的	每一个	五	,	来	到

[ðer; ðər] [deθ] [[sɪks]]

their	death	[	6	]
他们的	死亡	[	6	]

数据显示，每五个人中至少有两个人会死亡[6]

[ˌpri:mə'tʃʊrli; ˌpri:mə'tʊrli] — [ænd; ənd] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [prɪ'ventəbl] [kɔ:z] .

prematurely	—	and	from	a	preventable	cause	.
过早	—	和	从	一个	可预防的	原因	.

过早死亡——而且是因可预防的原因造成的。

[ə'nʌðər] ['æspekt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tru:θ] [ɪz] ['geɪnɪŋ] ['waɪdər] [ˌrekəg'nɪʃ(ə)n] [deɪ] [baɪ] [deɪ] [θru:'aʊt] [ðə; ði]

Another	aspect	of	the	truth	is	gaining	wider	recognition	day	by	day	throughout	the
其他	方面	的	这	真相	是	获得	更广泛	认出	天	经过	天	自始至终	这

['sɪvəlaɪzd] [wɜ:rld] .

civilized	world	.
文明	世界	.

真理的另一个方面正在文明世界日益得到更广泛的认可。

[ðɪs] [hæz; həz][tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [əˌpriːʃi'eɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [freʃ] [er] [æz; əz][ə; eɪ][ˌfʌndə'ment(ə)l][ʌv; əv]
This **has** **to** **do** **with** **the** **appreciation** **of** **fresh** **air** **as** **a** **fundamental** **of**
这 有 到 做 和 这 欣赏 的 新鲜的 空气 作为 一个 基本的 的
[helθ] .
health **.**
健康 .

这与人们认识到新鲜空气是健康的基本要素有关。

[ðer; ðər][hæz; həz] [bɪn] [ə; eɪ][rɪ'mɑːrkəb(ə)l] [ə'weɪkənɪŋ] [tuː; tə] [ðɪs] [ɪ'fekt] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .
There **has** **been** **a** **remarkable** **awakening** **to** **this** **effect** **within** **a** **generation** **.**
那里 有 到过 一个 卓越 唤醒 到 这 影响 之内 一个 一代 .

短短一代人的时间，人们对此已经有了显著的认识。

[tə'deɪ] , [ðə; ði] [prɪ'fɜːrd] ['triːtmənt] [ʌv; əv] [kən'sʌmptɪv] [dɪ'mændz] [ðæt] [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl][lɪv; laɪv] [aʊt]
Today **,** **the** **preferred** **treatment** **of** **consumptives** **demands** **that** **they** **shall** **live** **out**
今天 , 这 首选 治疗 的 肺痨 需求 那 他们 将 居住 出去
[ʌv; əv] [dɔːz] [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] ;
of **doors** **if** **possible** **;**
的 门 如果 可能的 ;

如今，肺痨患者的首选治疗方法是尽可能让他们生活在户外；

[ðə; ði] ['wɪndoʊz] [ɪn][ðə; ði] ['hɒspɪtlz] [ɑːr; ər]['seldəm] [kloʊzd] ; ['sliːpɪŋ] [pɔːtʃiz] [ɑːr; ər] [bɪlt] [wer'evər]
the **windows** **in** **the** **hospitals** **are** **seldom** **closed** **;** **sleeping** **porches** **are** **built** **wherever**
这 视窗 在 这 医院 是 很少 关闭 ; 睡眠 门廊 是 建造 无论
[speɪs] [pə'mits] .
space **permits** **.**
空间 许可证 .

医院的窗户很少关上；只要有空间，就会建造睡眠阳台。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ʌn'fɔːrtʃənətli] [truː] , [haʊ'evər] ,
It **is** **unfortunately** **true** **,** **however** **,**
它 是 很遗憾 真的 , 然而 ,

然而，很遗憾，这是事实。

[ðæt] [ðer; ðər][hæz; həz] [bɪn] ['lɪt(ə)l] [əd'vænsmənt] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ['nɑːlɪdʒ] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði]
that **there** **has** **been** **little** **advancement** **in** **general** **knowledge** **as** **to** **the**
那 那里 有 到过 小的 进步 在 一般的 知识 作为 到 这
['saɪəns] ,
science **,**
科学 ,

公众对该科学的普遍认知几乎没有取得任何进展。

[ðə; ði][ɑːrt] , [ænd; ənd] ['præktɪs] [ʌv; əv] [kə'rekt] ['briːðɪŋ] .
the **art** **,** **and** **practice** **of** **correct** **breathing** **.**
这 艺术 , 和 实践 的 正确的 呼吸 .

正确呼吸的艺术和实践。

[jet] ,
Yet **,**
然而 ,

然而，

[aɪ][hæv; həv] [bɪn] [sər'praɪzd] [ænd; ənd]['grætɪfaɪd][baɪ][ðə; ði] ['iːgər] [ə'tenʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðoʊz] [frendz]
I **have** **been** **surprised** **and** **gratified** **by** **the** **eager** **attention** **of** **those** **friends**
我 有 到过 惊讶 和 满意 经过 这 渴望的 注意力 的 那些 朋友们
[tuː; tə] [huːm] [aɪ][hæv; həv] [meɪd] [ˌeksplə'neɪʃənz][ænd; ənd]['gɪv(ə)n] [ˌɛksə'bɪʃənz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði][læst] [fjuː]
to **whom** **I** **have** **made** **explanations** **and** **given** **exhibitions** **during** **the** **last** **few**
到 谁 我 有 制成 解释 和 给定 展览 期间 这 最后的 很少
['jɪrz] .
years **.**
年 .

过去几年里，我向朋友们讲解作品、举办展览，他们表现出的热情关注令我既惊讶又欣慰。

[wɪ'ðaʊt] [æn; ən] [ɪk'sepʃn] ,
Without **an** **exception** **,**
没有 一个 例外 ,

毫无例外，

[ðiːz] [frendz] [hæv; həv] ['mænɪfestɪd] [ə; eɪ] [kiːn] [dɪ'zaɪər][tuː; tə] [lɜːrn] [ðə; ði] ['siːkrɪts] [ʌv; əv] [breθ] -
these **friends** **have** **manifested** **a** **keen** **desire** **to** **learn** **the** **secrets** **of** **breath** **-**
这些 朋友们 有 表现出来 一个 敏锐的 欲望 到 学习 这 秘密 的 气息 -
[kən'troʊl][ænd; ənd][tuː; tə][wɪn][fɔːr; fər] [ðəm'selvz] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [ðʌs] [kən'fəːd] .
control **and** **to** **win** **for** **themselves** **the** **benefits** **thus** **conferred** **.**
控制 和 到 赢 为了 他们自己 这 好处 因此 授予 .

这些朋友表现出强烈的愿望，想要学习呼吸控制的秘密，并从中获得益处。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] ['brɔːdn] [maɪ] ['nɑːlɪdʒ] [ænd; ənd][tuː; tə]['rendər][ˌaɪ 'tiː][ɪg'zækt] , [aɪ][hæv; həv] [meɪd]
In **order** **to** **broaden** **my** **knowledge** **and** **to** **render** **it** **exact** **,** **I** **have** **made**
在 命令 到 扩大 我的 知识 和 到 使成为 它 精确的 , 我 有 制成
['sɪriəs] [['sɛvən]]
serious **[** **7** **]**
严肃的 [7]

为了拓宽我的知识并使其准确，我认真地[7]

['stʌdiz] [ænd; ənd][ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] [θruː] [ə; eɪ][tɜːrm][ʌv; əv]
studies **and** **experiments** **through** **a** **term** **of**
研究 和 实验 通过 一个 学期 的
['jɪrz] .
years **.**
年 .

经过数年的研究和实验。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt] [ɪf] , [ɪn'sted] [ʌv; əv][dʒɪm'neɪziːəmz] ,
I **am** **convinced** **that** **if** **,** **instead** **of** **gymnasiums** **,**
我 是 确信 那 如果 , 反而 的 体育馆 ,

我确信，如果用体育馆代替健身房，

[ˌɪnstɪ'tuʃənz] [wɜːr; wər] [ɪ'stæblɪʃt] [fɔːr; fər] ['treɪnɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv] [breθ] - [kən'troʊl] ,
institutions **were** **established** **for** **training** **in** **the** **development** **of** **breath** **-** **control** **,**
机构 是 已确立的 为了 训练 在 这 发展 的 气息 - 控制 ,

设立了专门机构进行呼吸控制能力发展方面的培训，

[ðə; ði][grɪm] [deθ] - [toʊl][ʌv; əv][wʌn] ['mɪljən] [fɔːr; fər][wʌn] [jɪr] [ɪn]['aʊər; ɑːr] ['kʌntri] [wʊd] ['dwɪnd(ə)l]
the **grim** **death** **-** **toll** **of** **one** **million** **for** **one** **year** **in** **our** **country** **would** **dwindle**
这 严峻 死亡 - 收费 的 一 百万 为了 一 年 在 我们的 国家 会 减少
[ə'meɪzɪŋli] .
amazingly **.**
令人惊讶的是 .

我国一年内死亡人数高达一百万人的惨重数字将会惊人地减少。

[ðə; ði][dʒɪm'næstɪks][ʌv; əv] ['briːðɪŋ]
The **Gymnastics** **of** **Breathing**
这 体操 的 呼吸

呼吸的体操

[juː; jʊ][mʌst; məst]['ɔːlweɪz] [rɪ'membər] [ðæt][ðə; ði] [kə'rekt] ['kærɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði]
You **must** **always** **remember** **that** **the** **correct** **carriage** **of** **the** **body** **during** **the**
你 必须 总是 记住 那 这 正确的 运输 的 这 身体 期间 这
['pɪriəd] [ʌv; əv][ðə; ði] ['briːðɪŋ] ['eksərsaɪzɪz][ɪz][ə; eɪ]['fæktər][ʌv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] ,
period **of** **the** **breathing** **exercises** **is** **a** **factor** **of** **great** **importance** **,**
时期 的 这 呼吸 练习 是 一个 因素 的 伟大的 重要性 ,

你必须始终记住，在呼吸练习期间保持正确的身体姿势至关重要。

[sɪns] [ðə; ði] [lʌŋz] ['fʌŋkʃ(ə)n] ['veriəsli,'væriəsli][ɪn] [ə'kɔ:rdns] [wɪð; wɪθ] ['dɪfrənt] ['pɔstʃəz] [ʌv; əv][ðə; ði]
since **the** **lungs** **function** **variously** **in** **accordance** **with** **different** **postures** **of** **the**
自从 这 肺 功能 各种各样的 在 根据 和 不同的 姿势 的 这
['bɑ:di] .
body .
身体 .

因为肺部功能会随着身体姿势的变化而变化。

['æftər][ðə; ði][,fʌndə'ment(ə)l]['prɪnsəp(ə)lz][ʌv; əv] [di:p] ['bri:ðɪŋ] [ɑ:r; ər] ['mæstərd] ,
After **the** **fundamental** **principles** **of** **deep** **breathing** **are** **mastered** **,**
后 这 基本的 原则 的 深的 呼吸 是 精通 ,

在掌握了深呼吸的基本原理之后，

[ðə; ði][nekst][step][ɪz][tu:; tə] [kə'nekt] [,aɪ 'ti:][wɪð; wɪθ] ['dɪfrənt] ['eksərsaɪzɪz] , [rɪ'spektɪvli] , [ʌv; əv][ðə; ði]
the **next** **step** **is** **to** **connect** **it** **with** **different** **exercises** **,** **respectively** **,** **of** **the**
这 下一个 步 是 到 连接 它 和 不同的 练习 , 分别 , 的 这
[ɑ:rmz] ,
arms **,**
武器 ,

下一步是将它与不同的手臂练习结合起来，

[ðə; ði][legz] , [ðə; ði] [trʌŋk] , [ænd; ənd][ðə; ði] [hed] .
the **legs** **,** **the** **trunk** **,** **and** **the** **head** **.**
这 腿 , 这 树干 , 和 这 头 .

腿、躯干和头部。

[æt; ət][fɜ:rst][,aɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] ['sʌmwʌt] ['dɪfɪkəlt] [tu:; tə] [kəm'baɪn] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði]
At **first** **it** **will** **be** **found** **somewhat** **difficult** **to** **combine** **attention** **to** **the**
在 第一的 它 将要 是 成立 有些 难的 到 结合 注意力 到 这
['veriəs] [pɑ:rts] [kən'sɜ:rnd] ,
various **parts** **concerned** **,**
各种各样的 部分 担心的 ,

起初，要将注意力集中在各个相关部分上可能会有些困难。

[bʌt; bət][ðə; ði][ə'bɪləti][tu:; tə][du:] [ðɪs] [wɪl] [bi:; bi] ['redɪli] ['mæstərd] [baɪ] ['præktɪs] .
but **the** **ability** **to** **do** **this** **will** **be** **readily** **mastered** **by** **practice** **.**
但 这 能力 到 做 这 将要 是 容易 精通 经过 实践 .

但是，通过练习，这种能力很容易掌握。

[ðə; ði] [pɔɪnt] [ɪn'vɑ:lvd] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [tʃest] [hæv; həv][ə; eɪ]['ri:fleks]['ækʃ(ə)n][ɑ:n]
The **point** **involved** **is** **that** **the** **muscles** **of** **the** **chest** **have** **a** **reflex** **action** **on**
这 观点 涉及 是 那 这 肌肉 的 这 胸部 有 一个 反射 行动 在
['ʌðər] ['mʌslz] .
other **muscles** **.**
其他 肌肉 .

关键在于，胸部肌肉对其他肌肉具有反射作用。

[fɔ:r; fər] ['ɪnstəns] , [wen] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɑ:r; ər] [fʊl] [ʌv; əv] [er] [ɔ:l][ðə; ði] ['sɛlz] [ɑ:r; ər] [ɪn'fleɪtɪd] [tu:; tə]
For **instance** **,** **when** **the** **lungs** **are** **full** **of** **air** **all** **the** **cells** **are** **inflated** **to**
为了 实例 , 什么时候 这 肺 是 满的 的 空气 全部 这 细胞 是 膨胀 到
[ðə; ði]['ʌtmoʊst] ,
the **utmost** **,**
这 极致 ,

例如，当肺部充满空气时，所有细胞都会膨胀到最大程度。

[ðə; ði] [tʃest] [ɪz] [stretʃt] , [ðə; ði] [[eɪt]]
the **chest** **is** **stretched** **,** **the** **[** **8** **]**
这 胸部 是 拉伸 , 这 [8]

胸部伸展，[8]

['daɪəfræm] [ɪz] [drɔ:n] [daʊn] .
diaphragm **is** **drawn** **down** **.**
隔膜 是 绘制 向下 .

横膈膜下拉。

[ðə; ði] ['veriəs] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [tʃest] ,
The **various** **muscles** **of** **the** **chest** **,**
这 各种各样的 肌肉 的 这 胸部 ,

胸部的各个肌肉，

[ʌv; əv][ðə; ði] [bæk] [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði]['æbdəmən][ɑ:r; ər][ɪn][ə; eɪ] [steɪt] [ʌv; əv] [haɪ] ['tenʃ(ə)n] .
of **the** **back** **and** **of** **the** **abdomen** **are** **in** **a** **state** **of** **high** **tension** **.**
的 这 后退 和 的 这 腹部 是 在 一个 状态 的 高的 紧张 .

背部和腹部处于高度紧张状态。

[ðɪs] ['tenʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd] [læst] ['oʊnli] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [taɪm] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [breθ] [ɪz] [held] .
This **tension** **should** **last** **only** **during** **the** **time** **in** **which** **the** **breath** **is** **held** **.**
这 紧张 应该 最后的 仅有的 期间 这 时间 在 哪个 这 气息 是 握住 .

这种紧张状态应该只在屏住呼吸的这段时间内持续。

[mɔ:r'oʊvər] , [ker] [mʌst; məst][bi:; bi]['teɪkən] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ʃæl; ʃəl][nɑ:t] ['ɪnfluəns] ['eni] ['ʌðər] ['mʌslz]
Moreover **,** **care** **must** **be** **taken** **that** **it** **shall** **not** **influence** **any** **other** **muscles**
而且 , 关心 必须 是 已采取 那 它 将 不是 影响 任何 其他 肌肉
[bɪ'saɪdz] [ðoʊz] [də'rektli; daɪ'rektli] [kən'sɜ:rnd] .
besides **those** **directly** **concerned** **.**
除了 那些 直接地 担心的 .

此外，还必须注意，它不应影响除直接相关的肌肉以外的任何其他肌肉。

[wen] [ju:; jʊ]['eksərsaɪz][ðə; ði][ɑ:rmz] ['rɪðmɪkli] [waɪl] [ðə; ði] [breθ] [ɪz] ['bi:ɪŋ] [held] ,
When **you** **exercise** **the** **arms** **rhythmically** **while** **the** **breath** **is** **being** **held** **,**
什么时候 你 锻炼 这 武器 有节奏地 尽管 这 气息 是 存在 握住 ,

当你屏住呼吸并有节奏地摆动双臂时，

[sʌtʃ] ['mu:vmənt] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑ:rmz][mʌst; məst][nɑ:t][bi:; bi] [pər'mɪtɪd] [tu:; tə] ['ɪnfluəns] [ðə; ði] [breθ] .
such **movement** **of** **the** **arms** **must** **not** **be** **permitted** **to** **influence** **the** **breath** **.**
这样的 移动 的 这 武器 必须 不是 是 允许 到 影响 这 气息 .

手臂的这种动作绝不能影响呼吸。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [tu:; tə][bi:; bi] ['strɪvn] [fɔ:r; fər][ɪz][æn; ən] [ɪn'telɪdʒənt] [kən'troʊl][ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] ,
The **result** **to** **be** **striven** **for** **is** **an** **intelligent** **control** **of** **the** **muscles** **,**
这 结果 到 是 努力 为了 是 一个 聪明的 控制 的 这 肌肉 ,

我们要努力达到的结果是对肌肉的智能控制。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['veriəs] [gru:ps] [ʃæl; ʃəl][bi:; bi] [meɪd] [tu:; tə][ækt] [ˌɪndɪ'pendəntli] .
so **that** **the** **various** **groups** **shall** **be** **made** **to** **act** **independently** **.**
所以 那 这 各种各样的 团体 将 是 制成 到 行为 独立 .

以便让各个团体独立行动。

['evri] [sku:l] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks] [si:ks] [tu:; tə] [ə'teɪn] [ðə; ði] [seɪm] [end] — [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['dɪfrəns] :
Every **school** **of** **gymnastics** **seeks** **to** **attain** **the** **same** **end** **—** **with** **a** **difference** **:**
每一个 学校 的 体操 寻找 到 达到 这 相同的 结尾 — 和 一个 不同之处 :
[ɪn] [ðɪs] ['sɪstəm] [ʌv; əv] [breθ] - [kən'troʊl] ,
In **this** **system** **of** **breath** **-** **control** **,**
在 这 系统 的 气息 - 控制 ,

每一种体操流派都力求达到相同的目标——但又有所不同：在这个呼吸控制体系中，

[ðə; ði] [lʌŋz] [ɑ:r; ər] [treɪnd] — [ðə; ði] [tʃi:f] ['rekwɪzɪt] [fɔ:r; fər][ɔ:l] [helθ] , ['bju:ti] [ænd; ənd]['vɪgər] .
the **lungs** **are** **trained** **—** **the** **chief** **requisite** **for** **all** **health** **,** **beauty** **and** **vigor** **.**
这 肺 是 受过训练 — 这 首席 必需品 为了 全部 健康 , 美丽 和 活力 .

肺部得到锻炼——这是健康、美丽和活力的主要前提。

[ænd; ənd] [naʊ] [ðæt] [wi:; wi] [hæv; həv] ['gɪv(ə)n] [ðɪs] [mʌtʃ] [ʌv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə] [ðə; ði] “ [waɪ] ?

And	now	that	we	have	given	this	much	of	attention	to	the	“	Why	?
和	现在	那	我们	有	给定	这	很多	的	注意力	到	这	“	为什么	?

既然我们已经如此关注“为什么？”这个问题，

” [let] [ju: 'es] [goʊ] ['fɔ:rwərd] [tu:; tə] [ðə; ði] “ [haʊ] ? ” [ʌv; əv] [breθ] - [kən'troʊl] .

”	let	us	go	forward	to	the	“	How	?	”	of	breath	-	control	.
”	让	我们	去	向前	到	这	“	如何	?	”	的	气息	-	控制	.

让我们继续探讨呼吸控制的“方法”。

[ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] ['eksərsaɪzɪz]

Preparation	for	the	Exercises
准备	为了	这	练习

演习准备

[ðə; ði] ['kloʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [lu:s] , [ɪ'speʃəli] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [nek] [ænd; ənd] [tʃest] .

The	clothing	should	be	loose	,	especially	around	the	neck	and	chest	.
这	衣服	应该	是	松动的	,	尤其	大约	这	脖子	和	胸部	.

衣服应该宽松，尤其是领口和胸部周围。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [[naɪn]]

It	is	[	9	]
它	是	[	9	]

它是[9]

[əd'vaɪzəb(ə)l] , [wen] [kən'vi:niənt] , [ðæt] [ðə; ði] ['kɑ:lər] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [rɪ'mu:vd] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [du'reɪʃn]

advisable	,	when	convenient	,	that	the	collar	should	be	removed	for	the	duration
建议	,	什么时候	方便的	,	那	这	衣领	应该	是	已移除	为了	这	期间

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['eksərsaɪzɪz] .

of	the	exercises	.
的	这	练习	.

建议在运动过程中，如果条件允许，应将项圈取下。

[ðə; ði] ['bʌtnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [koʊt] [ænd; ənd] [vest] , [tu:] , [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [ʌn'fæsənd] .

The	buttons	of	the	coat	and	vest	,	too	,	should	be	unfastened	.
这	按钮	的	这	外套	和	背心	,	也	,	应该	是	解开	.

外套和背心的纽扣也应该解开。

(['æftər] [ə; eɪ] [ʃɔ:rt] [taɪm] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] [ðæt] [ði:z] ['bʌtnz] [mʌst; məst] [bi:; bi] [pleɪst]

(	After	a	short	time	it	will	be	found	that	these	buttons	must	be	placed
(	后	一个	短的	时间	它	将要	是	成立	那	这些	按钮	必须	是	放置

['nɪrər] [ðə; ði] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['gɑ:rmənts] .)

nearer	the	edges	of	the	garments	.	)
更近	这	边缘	的	这	服装	.	)

（不久之后就会发现，这些纽扣必须缝在衣服边缘附近。）

[ðə; ði] [gɜ:rl] [ɔ:r] ['wʊmən] [hu:] [wɪʃɪz] [tu:; tə] [get] [ðə; ði] [best] [rɪ'zʌlts] [frʌm; frəm] [ði:z] ['eksərsaɪzɪz]

The	girl	or	woman	who	wishes	to	get	the	best	results	from	these	exercises
这	女孩	或者	女士	WHO	愿望	到	得到	这	最好的	结果	从	这些	练习

[ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [ʃʊr] [tu:; tə] [hæv; həv] [noʊ] ['kloʊðɪŋ] [ɑ:n] [ðæt] [meɪ] [baɪnd] [hɜ:r; hər] [ə'baʊt] [ðə; ði] [weɪst] ,

should	be	sure	to	have	no	clothing	on	that	may	bind	her	about	the	waist	,
应该	是	当然	到	有	不	衣服	在	那	可能	绑定	她	关于	这	腰部	,

想要从这些锻炼中获得最佳效果的女孩或女性应该确保身上没有任何会束缚腰部的衣物。

[kən'strɪkt] [hɜ:r; hər] ['daɪəfræm] , [ɔ:r] [pres] [ə'pɑ:n] [hɜ:r; hər] [æb'dɑ:mɪn(ə)l] ['mʌslz] .

constrict	her	diaphragm	,	or	press	upon	her	abdominal	muscles	.
收缩	她	隔膜	,	或者	按	之上	她	腹部	肌肉	.

收缩她的横膈膜，或压迫她的腹部肌肉。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlmoʊst] [suː'pɜːrfluəs] [tuː; tə] [seɪ] [ðæt] [ʃiː; ʃi][ʃʊd; ʃəd]['nevər] [ə'tempt] [hɜːr; hər]['eksərsaɪzɪz]

It	is	almost	superfluous	to	say	that	she	should	never	attempt	her	exercises
它	是	几乎	多余	到	说	那	她	应该	绝不	试图	她	练习

[wɪ'ðaʊt] ,

without	,
没有	,

几乎无需赘言，她绝不应该在没有……的情况下进行锻炼。

[æt; ət] [liːst] , [fɜːrst] [dɪ'vestɪŋ] [hɜːr'self][ʌv; əv][hɜːr; hər]['kɔːrsɪt] — [ɪf] [ʃiː; ʃi] [werz] ['kɔːsits] .

at	least	,	first	divesting	herself	of	her	corset	—	if	she	wears	corsets	.
在	至少	,	第一的	撤资	她自己	的	她	紧身胸衣	—	如果	她	穿着	紧身胸衣	.

至少，首先要脱掉紧身胸衣——如果她穿紧身胸衣的话。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə] [wer] ['mɪrli] [ðə; ði]['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl]['juːniən][suːt] [ðæt] [soʊ] ['meni]

It	is	better	to	wear	merely	the	comfortable	union	suit	that	so	many
它	是	更好的	到	穿	仅仅	这	舒服的	联盟	套装	那	所以	许多

['sensəb(ə)l]['gɝːlz][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [naʊ] [wer] .

sensible	girls	and	women	now	wear	.
明智的	女孩们	和	女性	现在	穿	.

最好还是穿现在很多明智的女孩和妇女都穿的那种舒适的连体衣。

[fɔːr; fər] [ðɪs] [ə'fɔːrdz] ['pɜːrfɪkt] ['friːdəm] [ʌv; əv] ['muːvmənt] [ænd; ənd] [pə'mits] ['evri] ['mʌs(ə)l][tuː; tə]

For	this	affords	perfect	freedom	of	movement	and	permits	every	muscle	to
为了	这	提供	完美的	自由	的	移动	和	许可证	每一个	肌肉	到

[biː; bi] ['prɑːpərli] [tɛnst] [ænd; ənd] [rɪ'lækst] [baɪ][ðə; ði] [diːp] ['briːðɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] ,

be	properly	tensed	and	relaxed	by	the	deep	breathing	exercises	,
是	适当地	紧张的	和	轻松	经过	这	深的	呼吸	练习	,

这样可以带来完全的活动自由度，并且可以通过深呼吸练习使每一块肌肉都得到适当的收紧和放松。

[ænd; ənd][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] ['muːvmənts] [ðæt] [ə'kʌmpəni] [ðem; ðəm] .

and	the	gymnastic	movements	that	accompany	them	.
和	这	体操	移动	那	陪伴	他们	.

以及伴随这些动作的体操动作。

[ðə; ði][fɜːrst][rɪ'kwaɪərmənt] [θruː'aʊt] [ɔːl][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][ɪz][ə; eɪ] [prɪ'lɪmɪneri] [rɪ'liːsɪŋ] [frʌm; frəm]

The	first	requirement	throughout	all	the	exercises	is	a	preliminary	releasing	from
这	第一的	要求	自始至终	全部	这	练习	是	一个	初步的	发布	从

[ðə; ði] [lʌŋz] [ʌv; əv][ðə; ði][oʊld] ,

the	lungs	of	the	old	,
这	肺	的	这	老的	,

所有练习的首要要求是先让肺部充分放松。

[ded] [er] , [wɪtʃ] [ɪz][ə; eɪ][kən'tɪnjuəl] [sɔːrs] [ʌv; əv][self] - ['pɔɪzənɪŋ] . [-]

dead	air	,	which	is	a	continual	source	of	self	-	poisoning	.	[	10	]
死的	空气	,	哪个	是	一个	持续的	来源	的	自己	-	中毒	.	[	-	]

死气沉沉，是持续导致自我中毒的源泉。[10]

[ðɪs] [əˌkjuːmjə'leɪʃn] [mʌst; məst][biː; bi] ['drɪvn] [aʊt][frʌm; frəm][ðə; ði] [pɔɪnts] [ʌv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] [bɪ'fɔːr]

This	accumulation	must	be	driven	out	from	the	points	of	the	lungs	before
这	积累	必须	是	驱动	出去	从	这	积分	的	这	肺	前

[ðə; ði] [nuː] [breθ] [ɪz]['teɪkən] .

the	new	breath	is	taken	.
这	新的	气息	是	已采取	.

在吸入新空气之前，必须将肺部积聚的气体排出体外。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [rɪ'piːtɪd] ['ɔːlsoʊ][ɑːn][ðə; ði][kən'kluːʒ(ə)n][ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] .

It	is	repeated	also	on	the	conclusion	of	all	the	exercises	.
它	是	重复	还	在	这	结论	的	全部	这	练习	.

所有练习结束后也会重复一遍。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst]['nevər][biː; bi] [nɪ'glektɪd] .

It	must	never	be	neglected	.
它	必须	绝不	是	被忽视的	.

绝对不能忽视。

[ðə; ði] ['klenzɪŋ] [breθ]

The	Cleansing	Breath
这	清洁	气息

净化呼吸

[ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ɪn]['diːteɪl]

Explanation	In	Detail
解释	在	细节

详细解释

[ðɪs] ['eksərsaɪz] ['prefisiz] [ænd; ənd]['ɛndz] ['evri] ['eksərsaɪz][ɪn] ['briːðɪŋ] .

This	exercise	prefaces	and	ends	every	exercise	in	breathing	.
这	锻炼	序言	和	结束	每一个	锻炼	在	呼吸	.

每次呼吸练习之前和结束时都会进行这个练习。

[baɪ] ['pref.ɪs] [æn; ən]['eksərsaɪz] , [ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [speɪs] [ɪn][ðə; ði] [lʌŋz] [fɔːr; fər][ə; eɪ][kə'pæsəti]['vɑːljəm]

By	prefacing	an	exercise	,	it	makes	space	in	the	lungs	for	a	capacity	volume
经过	前言	一个	锻炼	,	它	制作	空间	在	这	肺	为了	一个	容量	体积

[ʌv; əv] [nuː] [breθ] ;

of	new	breath	;
的	新的	气息	;

通过进行运动前的准备，可以为肺部腾出空间，以便吸入一定量的新鲜空气；

[baɪ] ['endɪŋ] [æn; ən]['eksərsaɪz] , [ˌaɪ 'tiː] [səːvz] [ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)nt]['fʌŋkʃ(ə)n] [ʌv; əv] [rɪ'læksɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl]

by	ending	an	exercise	,	it	serves	the	important	function	of	relaxing	the	whole
经过	结束	一个	锻炼	,	它	服务	这	重要的	功能	的	放松	这	所有的

['bɑːdi] .

body	.
身体	.

结束运动可以起到放松全身的重要作用。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['stʌdid] ['veri] ['kerfəli] .

It	should	be	studied	very	carefully	.
它	应该	是	研究	非常	小心	.

应该仔细研究一下。

[eks'heɪl] ([bloʊ] [aʊt]) [ˌenər'dʒetɪkli] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] ” [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [tiːθ] .

Exhale	(	blow	out	)	energetically	,	saying	“	ss	”	between	the	teeth	.
呼气	(	吹	出去	)	精力充沛地	,	说	“	ss	”	之间	这	牙齿	.

用力呼气（吹气），同时牙齿间发出“嘶”的声音。

[ɪg'zædʒəreɪt][ðə; ði] [hɪsɪŋ] [saʊnd][ʌv; əv] “ [es] ” .

Exaggerate	the	hissing	sound	of	“	s	”	.
夸大	这	嘶嘶声	声音	的	“	s	”	.

夸张地发出“s”的嘶嘶声。

[ðɪs] [prə'tekts][ðə; ði] [θroʊt] .

This	protects	the	throat	.
这	保护	这	喉	.

这样可以保护喉咙。

[waɪl] ['duːɪŋ] [ðɪs] , [brɪŋ] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd] [hed] ['fɔːrwərd][æz; əz][ɪn] ['foʊtəgræf] [wʌn] ([ə; eɪ]) .

While	doing	this	,	bring	shoulders	and	head	forward	as	in	Photograph	1	(	a	)	.
尽管	正在做	这	,	带来	肩膀	和	头	向前	作为	在	照片	1	(	一个	)	.

同时，将肩膀和头部向前抬起，如图 1 (a) 所示。

[ðɪs] ['hɛlps][tuː; tə] [pres] [aʊt] [ðæt] [er] [wɪtʃ] [ɪz]['nevər] [ɪn'taɪərli] [rɪ'muːvd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [lʌŋz] .

This	helps	to	press	out	that	air	which	is	never	entirely	removed	from	the	lungs	.
这	帮助	到	按	出去	那	空气	哪个	是	绝不	完全	已移除	从	这	肺	.

这有助于排出肺部始终无法完全排出的空气。

[wiː; wi][kɔːl] [ðɪs] [ðə; ði][rɪ'zɪdʒuəl] [er] .

We	call	this	the	residual	air	.
我们	称呼	这	这	残余	空气	.

我们称之为残余空气。

['æftər][eks'heɪlɪŋ][ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən] , [bɪ'gɪn][ðə; ði]['sekənd][pɑːrt][ʌv; əv] [ðɪs] ['eksərsaɪz][baɪ]['duːɪŋ][ðə; ði]

After	exhaling	all	you	can	,	begin	the	second	part	of	this	exercise	by	doing	the
后	呼气	全部	你	能	,	开始	这	第二	部分	的	这	锻炼	经过	正在做	这

['ɑːpəzɪt] .

opposite	.
对面的	.

尽可能地呼气后，开始进行此练习的第二部分，方法是反其道而行之。

[ɪn'heɪl] ['sloʊli] [θruː] [ðə; ði] [-]

Inhale	slowly	through	the	[	11	]
吸入	缓慢地	通过	这	[	-	]

慢慢地通过[11]吸气

[noʊz] , ['grædʒuəli] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði][aʊt] - [stretʃt] [ɑːrmz][ˌoʊvər'hed] , [pər'fɔːrmɪŋ] [ə; eɪ]['sɜːrk(ə)l] ;

nose	,	gradually	bringing	the	out	-	stretched	arms	overhead	,	performing	a	circle	;
鼻子	,	逐步地	带来	这	出去	-	拉伸	武器	开销	,	表演	一个	圆圈	;

['ɔːlsoʊ] [brɪŋ] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [bæk] ,

also	bring	head	and	shoulders	back	,
还	带来	头	和	肩膀	后退	,

鼻子，逐渐将伸直的双臂举过头顶，画圈；同时将头部和肩膀向后收拢。

['fɪlɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɪn][ɔːl][pɑːrts][tuː; tə] [greɪt] [kə'pæsəti] .

filling	the	lungs	in	all	parts	to	great	capacity	.
填充	这	肺	在	全部	部分	到	伟大的	容量	.

肺部各个部分都充满空气。

[siː] ['foʊtəgræf] [wʌn] ([biː]) .

See	Photograph	1	(	b	)	.
看	照片	1	(	b	)	.

参见照片 1（b）。

[pɔːz] [fɔːr; fər][wʌn][ɔːr] [tuː] ['sekəndz; sɪ'kɑːndz] , [ænd; ənd][rɪ'læks] ['sʌd(ə)nli] .

Pause	for	one	or	two	seconds	,	and	relax	suddenly	.
暂停	为了	一	或者	二	秒	,	和	放松	突然	.

停顿一两秒钟，然后突然放松。

[ðɪs] [ɪz] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][duː] [kə'rektli] .

This	is	difficult	to	do	correctly	.
这	是	难的	到	做	正确	.

这很难正确做到。

[tuː; tə][rɪ'læks] ['sʌd(ə)nli] [miːnz] [tuː; tə][rɪ'læks][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [kræʃ] — [ðə; ði] [breθ] [is'keips] [æt; ət]

To	relax	suddenly	means	to	relax	with	a	crash	—	the	breath	escapes	at
到	放松	突然	方法	到	放松	和	一个	碰撞	—	这	气息	逃脱	在

[wʌns] ,

once	,
一次	,

突然放松意味着猛然放松——呼吸瞬间停止。

[ðə; ði][ɑːrmz][fɔːl] , [ðə; ði] [niːz] [bend][ænd; ənd][ɔːl] [ðɪs] [mʌst; məst] [teɪk] [pleɪs] [tə'geðər] .

the	arms	fall	,	the	knees	bend	and	all	this	must	take	place	together	.
这	武器	落下	,	这	膝盖	弯曲	和	全部	这	必须	拿	地方	一起	.

双臂下垂，双膝弯曲，所有这些动作必须同时进行。

[wɪð; wɪθ] [wel] - ['oʊpənd] [maʊθ] [juː; jʊ] [seɪ] “ [hɑː] ! ” [tuː; tə] [help] [meɪk] [ðə; ði] [breθ] [ɪ'skeɪp] ['kwɪkli]

With	well	-	opened	mouth	you	say	“	Ha	!	”	to	help	make	the	breath	escape	quickly
和	出色地	-	打开	嘴	你	说	“	哈	!	”	到	帮助	制作	这	气息	逃脱	迅速地

.

:

.

张大嘴巴，发出“哈！”的声音，帮助气息快速排出。

[ðɪs] ['veri] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['sʌd(ə)n] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] [meɪ] [læk] [snæp] [ænd; ənd] [prɪ'sɪʒ(ə)n] [æt; ət] [fɜːrst] ,

This	very	important	sudden	relaxation	may	lack	snap	and	precision	at	first	,
这	非常	重要的	突然	松弛	可能	缺少	折断	和	精确	在	第一的	,

这种非常重要的突然放松起初可能不够迅速和精准，

[bʌt; bət] ['æftər] [ə; eɪ] [fjuː] [deɪz] [ðə; ði] [maɪnd] [wɪl] [bɪ'kʌm] [treɪnd] [tuː; tə] [ɪts] ['ækʃ(ə)n] .

but	after	a	few	days	the	mind	will	become	trained	to	its	action	.
但	后	一个	很少	天	这	头脑	将要	变得	受过训练	到	它是	行动	.

但几天后，大脑就会习惯这种行为。

['æftər] [ðɪs] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] [teɪk] [tuː] ['ʃɔːrtər] [breθs] [ɪn] [ðə; ði] [seɪm] [weɪ] [ðen] [pɔːz] [bɪ'fɔːr] [rɪ'piːtɪŋ] .

After	this	relaxation	take	two	shorter	breaths	in	the	same	way	then	pause	before	repeating	.
后	这	松弛	拿	二	较短	呼吸	在	这	相同的	方式	然后	暂停	前	重复	.

放松之后，以同样的方式进行两次较短的呼吸，然后停顿片刻再重复。

[ðə; ði] ['klenzɪŋ] [breθ]

The	Cleansing	Breath
这	清洁	气息

净化呼吸

[ɪn] [kən'denst] [fɔːrm]

In	Condensed	Form
在	浓缩版	形式

简略版

[pə'zɪʃ(ə)n] : [ɪ'rekt] , [wɪð; wɪθ] [ɑːrmz] [æt; ət] [saɪd] .

Position	:	Erect	,	with	arms	at	side	.
位置	:	直立	,	和	武器	在	边	.

姿势：直立，双臂自然下垂。

([ə; eɪ]) [eks'heɪl] ([bloʊ] [aʊt]) ['kwɪkli] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] .

(	a	)	Exhale	(	blow	out	)	quickly	,	saying	“	ss	.
(	一个	)	呼气	(	吹	出去	)	迅速地	,	说	“	ss	.

（a）快速呼气（吹气），同时说“ss”。

” [siː] ['foʊtəgræf] [wʌn] ([ə; eɪ]) .

”	See	Photograph	1	(	a	)	.
”	看	照片	1	(	一个	)	.

参见照片 1（a）。

([biː]) [ɪn'heɪl] [θruː] [noʊz] , ['lɪftɪŋ] [ɑːrmz] [tuː; tə] [frʌnt] .

(	b	)	Inhale	through	nose	,	lifting	arms	to	front	.
(	b	)	吸入	通过	鼻子	,	举重	武器	到	正面	.

（b）用鼻子吸气，同时将手臂举到身前。

([siː]) [hoʊld] [breθ] [æz; əz] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] , ['foʊtəgræf] [wʌn] ([biː]) . [-]

(	c	)	Hold	breath	as	in	position	,	Photograph	1	(	b	)	.	[	12	]
(	c	)	抓住	气息	作为	在	位置	,	照片	1	(	b	)	.	[	-	]

（c）屏住呼吸，姿势如图 1（b）所示。[12]

([diː]) [eksˈheɪl] [ˈsʌd(ə)nli] “ [hɑː] , ” [ˈbrɪŋɪŋ] [ɑːrmz] [daʊn] [tuː; tə] [saɪdz] .

(	d	)	Exhale	suddenly	“	Ha	,	”	bringing	arms	down	to	sides	.
(	d	)	呼气	突然	“	哈	,	”	带来	武器	向下	到	侧面	.

（d）突然呼气“哈”，双臂垂于身体两侧。

([iː]) [tuː] [ʃɔːrt] [ˈklenzɪŋ] [breθs] .

(	e	)	Two	short	cleansing	breaths	.
(	e	)	二	短的	清洁	呼吸	.

（e）两次短促的呼吸。

[pɔːz] [ten] [ˈsekəndz; sɪˈkɑːndz] [bɪˈfɔːr] [rɪˈpiːtɪŋ] .

Pause	ten	seconds	before	repeating	.
暂停	十	秒	前	重复	.

暂停十秒钟后再重复。

[ˌɔːrdnˈerəli] , [duː] [ðɪs] [ˈeksərsaɪz] [sɪks] [tuː; tə] [eɪt] [taɪmz] , [wɪð; wɪθ] [ˈpɔːzɪz] [bɪˈtwiːn] .

Ordinarily	,	do	this	exercise	six	to	eight	times	,	with	pauses	between	.
按说	,	做	这	锻炼	六	到	八	时代	,	和	停顿	之间	.

通常情况下，这个练习要做六到八次，每次之间要稍作休息。

[ðə; ði] [ʃɔːrt] [kənˈtroʊld] [breθ]

The	Short	Controlled	Breath
这	短的	受控	气息

短促控制呼吸法

[ˌekspləˈneɪʃ(ə)n] [ɪn] [ˈdiːteɪl]

Explanation	In	Detail
解释	在	细节

详细解释

[eksˈheɪl] [fɜːrst] [æz; əz] [ʃoʊn] [ɪn] [ˈfoʊtəgræf] [wʌn] ([ðə; ði] [ˈklenzɪŋ] [breθ]) .

Exhale	first	as	shown	in	Photograph	1	(	the	cleansing	breath	)	.
呼气	第一的	作为	所示	在	照片	1	(	这	清洁	气息	)	.

首先如图 1 所示呼气（清洁呼吸）。

[ðɪs] [ˌpriˈsiːdz] [ˈevri] [ˈeksərsaɪz] .

This	precedes	every	exercise	.
这	之前	每一个	锻炼	.

这是每次练习之前的步骤。

[ˈæftər] [ðə; ði] [ˈklenzɪŋ] [breθ] , [ɪnˈheɪl] [θruː] [ðə; ði] [noʊz] , [waɪl] [ˈpleɪsɪŋ] [ðə; ði] [hændz] [ˈlaɪtli] [ɑːn] [hɪps] ,

After	the	cleansing	breath	,	inhale	through	the	nose	,	while	placing	the	hands	lightly	on	hips	,
后	这	清洁	气息	,	吸入	通过	这	鼻子	,	尽管	放置	这	双手	轻轻	在	臀部	,

完成清洁呼吸后，双手轻轻放在臀部，同时用鼻子吸气。

[æz; əz] [ɪn] [ˈfoʊtəgræf] [ˌtuːˈtuː] .

as	in	Photograph	2	.
作为	在	照片	2	.

如图2所示。

[hoʊld] [ðə; ði] [breθ] [ə; eɪ] [fjuː] [ˈsekəndz; sɪˈkɑːndz] [ænd; ənd] [ˈoʊpən] [ðə; ði] [maʊθ] .

Hold	the	breath	a	few	seconds	and	open	the	mouth	.
抓住	这	气息	一个	很少	秒	和	打开	这	嘴	.

屏住呼吸几秒钟，然后张开嘴。

[duː] [nɑːt] [pərˈmɪt] [ˈeni] [breθ] [tuː; tə] [ɪˈskeɪp] .

Do	not	permit	any	breath	to	escape	.
做	不是	允许	任何	气息	到	逃脱	.

不要让任何气息逸出。

[ðə; ði]['oʊpənɪŋ][ʌv; əv][ðə; ði] [maʊθ] [pruːvz] [tuː; tə] [jɔːr'self] [ðæt][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [kən'trækʃn] [æt; ət]

The	opening	of	the	mouth	proves	to	yourself	that	there	is	no	contraction	at
这	开幕	的	这	嘴	证明	到	你自己	那	那里	是	不	收缩	在

[ðə; ði] [θroʊt] ;

the	throat	;
这	喉	;

张开嘴就能证明喉咙没有收缩；

[ɪn'sted] , [ðə; ði] ['daɪəfræm] [ɪz]['hoʊldɪŋ][ðə; ði] [breθ] .

instead	,	the	diaphragm	is	holding	the	breath	.
反而	,	这	隔膜	是	保持	这	气息	.

相反，横膈膜在屏住呼吸。

[naʊ] , [eks'heɪl] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] ” [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [tiːθ] , [wɪð; wɪθ] [rɪ'lækst] [θroʊt] .

Now	,	exhale	,	saying	“	ss	”	between	the	teeth	,	with	relaxed	throat	.
现在	,	呼气	,	说	“	ss	”	之间	这	牙齿	,	和	轻松	喉	.

现在，放松喉咙，发出“嘶”的一声，呼气。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] [ɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə] [əb'zɜːrv] [ðæt] [ðə; ði] [tʃest] [ɪz][held] [haɪ] [fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst][hæf]

It	is	very	important	to	observe	that	the	chest	is	held	high	for	the	first	half
它	是	非常	重要的	到	观察	那	这	胸部	是	握住	高的	为了	这	第一的	一半

[ʌv; əv][ˌekspə'reɪʃ(ə)n] .

of	expiration	.
的	到期日	.

需要特别注意的是，在呼气的前半段，胸部要保持高位。

[ðen] [let][ˌaɪ 'tiː] ['kwɪkli] [sɪŋk][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [breθ] , [ænd; ənd] [teɪk] [tuː] [ɔːr] [θriː] [kwɪk] ['klenzɪŋ]

Then	let	it	quickly	sink	with	the	breath	,	and	take	two	or	three	quick	cleansing
然后	让	它	迅速地	下沉	和	这	气息	,	和	拿	二	或者	三	快的	清洁

[breθs] . [-]

breaths	.	[	13	]
呼吸	.	[	-	]

然后让它随着呼吸迅速沉入海底，并快速地吸两到三次清气。[13]

[əb'zɜːrv] [ðæt] [ðə; ði] ['ʃəuldəz] [duː][nɑːt][raɪz] [waɪl] [ˌɪn'heɪlɪŋ] — [ðæt] [juː; jʊ] ['riːəli] [ɪn'heɪl] ,

Observe	that	the	shoulders	do	not	rise	while	inhaling	—	that	you	really	inhale	,
观察	那	这	肩膀	做	不是	上升	尽管	吸入	—	那	你	真的	吸入	,

注意吸气时肩膀不要耸起——你要真正地吸气。

[nɑːt] [ðæt] [juː; jʊ] [stretʃ] [ðə; ði] [tʃest] ['mʌslz] [ænd; ənd][lɪft][ðə; ði] ['ʃəuldəz] ,

not	that	you	stretch	the	chest	muscles	and	lift	the	shoulders	,
不是	那	你	拉紧	这	胸部	肌肉	和	举起	这	肩膀	,

不是说你要伸展胸肌和耸肩，

[æz; əz][aɪ][hæv; həv] [siːn] ['iːv(ə)n] ['æθliːts] [duː] , [wen] [æskt] [tuː; tə] [teɪk] [ə; eɪ] [diːp] [breθ] .

as	I	have	seen	even	athletes	do	,	when	asked	to	take	a	deep	breath	.
作为	我	有	已见	甚至	运动员	做	,	什么时候	问	到	拿	一个	深的	气息	.

正如我所见，甚至运动员在被要求深呼吸时也会这样做。

[bɪ'saɪdz] ['oʊpənɪŋ][ðə; ði] [maʊθ] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['pɪriəd] [ʌv; əv][held] [breθ] ,

Besides	opening	the	mouth	during	the	period	of	held	breath	,
除了	开幕	这	嘴	期间	这	时期	的	握住	气息	,

除了在屏气期间张开嘴之外，

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [wel] [tuː; tə][tɜːrn][ðə; ði] [nek] ['sevrəl] [taɪmz][tuː; tə] [pruːv] [ɪts] ['friːdəm] [frʌm; frəm]

it	would	be	well	to	turn	the	neck	several	times	to	prove	its	freedom	from
它	会	是	出色地	到	转动	这	脖子	一些	时代	到	证明	它是	自由	从

['tenʃ(ə)n] .

tension	.
紧张	.

最好转动颈部几次，以证明其没有张力。

[ðə; ði] [ʃɔːrt] [kən'troʊld] [breθ]
The **Short** **Controlled** **Breath**
这 短的 受控 气息

短促控制呼吸法

[ɪn] [kən'denst] [fɔːrm]
In **Condensed** **Form**
在 浓缩版 形式

简略版

[pə'zɪʃ(ə)n] : [ɪ'rekt] , [wɪð; wɪθ][ɑːrmz][æt; ət][saɪdz] .
Position **:** **Erect** **,** **with** **arms** **at** **sides** **.**
位置 : 直立 , 和 武器 在 侧面 .

姿势：直立，双臂自然下垂。

([ə; eɪ]) [eks'heɪl][æz; əz][ɪn]['eksərsaɪz][wʌn] , ['seɪɪŋ] “ [ˌes 'es] .
(**a** **)** **Exhale** **as** **in** **Exercise** **One** **,** **saying** **“** **ss** **.**
(一个) 呼气 作为 在 锻炼 一 , 说 “ ss .

（a）像练习一中那样呼气，说“ss”。

” ([biː]) [ɪn'heɪl] [θruː] [noʊz] , ['pleɪsɪŋ] [hændz][ɑːn][hɪps][æz; əz][ɪn] ['foʊtəgræf] [ˌtuː'tuː] .
” **(** **b** **)** **Inhale** **through** **nose** **,** **placing** **hands** **on** **hips** **as** **in** **Photograph** **2** **.**
” (b) 吸入 通过 鼻子 , 放置 双手 在 臀部 作为 在 照片 2 .

”(b) 用鼻子吸气，双手叉腰，如图 2 所示。

([siː]) [hoʊld] [breθ] [wʌn][tuː; tə] [fɔːr] ['sekəndz; sɪ'kɑːndz] ; ['oʊpən] [maʊθ] .
(**c** **)** **Hold** **breath** **one** **to** **four** **seconds** **;** **open** **mouth** **.**
(c) 抓住 气息 一 到 四 秒 ; 打开 嘴 .

（c）屏住呼吸一到四秒钟；张开嘴。

([diː]) [eks'heɪl] “ [ˌes 'es] ” [fɜːrst]['hoʊldɪŋ] [tʃest] [haɪ] , [ðen] ['letɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][sɪŋk] ['sloʊli] [wɪð; wɪθ] [breθ]
(**d** **)** **Exhale** **“** **ss** **”** **first** **holding** **chest** **high** **,** **then** **letting** **it** **sink** **slowly** **with** **breath**
(d) 呼气 “ ss ” 第一的 保持 胸部 高的 , 然后 出租 它 下沉 缓慢地 和 气息
.
:
.

（d）先呼气“ss”，保持胸部高高抬起，然后随着呼吸慢慢地让胸部下沉。

([iː]) [tuː] [tuː; tə] [θriː] ['klenzɪŋ] [breθs] .
(**e** **)** **Two** **to** **three** **cleansing** **breaths** **.**
(e) 二 到 三 清洁 呼吸 .

（e）两到三次清洁呼吸。

[pɔːz] [bɪ'fɔːr] [rɪ'piːtɪŋ] .
Pause **before** **repeating** **.**
暂停 前 重复 .

重复前请稍作停顿。

[tuː; tə][biː; bi] [dʌn] [faɪv][ɔːr][sɪks][taɪmz][wɪð; wɪθ] ['pɔːzɪz] . [-]
To **be** **done** **five** **or** **six** **times** **with** **pauses** **.** **[** **14** **]**
到 是 完毕 五 或者 六 时代 和 停顿 . [-]

重复五六次，中间要停顿一下。[14]

[ðə; ði]['klaɪmæks] [breθ]
The **Climax** **Breath**
这 高潮 气息

高潮呼吸

[ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ɪn] ['diːteɪl]
Explanation **In** **Detail**
解释 在 细节

详细解释

[ðɪs] ['eksərsaɪz][ɪz][ðə; ði][moʊst] ['dɪfɪkəlt] [ʌv; əv][ɔ:l] ['bri:ðɪŋ] [dʒɪm'næstɪks] ,

This	exercise	is	the	most	difficult	of	all	breathing	gymnastics	,
这	锻炼	是	这	最多	难的	的	全部	呼吸	体操	,

这项练习是所有呼吸体操中最难的。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] [ə'temptɪd] [baɪ][ðə; ði] [sɪk] .

and	should	not	be	attempted	by	the	sick	.
和	应该	不是	是	尝试过	经过	这	生病的	.

病人不应尝试。

[ˌaɪ 'ti:] [rɪ'kwaɪrz] [greɪt] [ɪn'dʊrəns] .

It	requires	great	endurance	.
它	需要	伟大的	耐力	.

这需要极强的耐力。

['i:v(ə)n][æn; ən] ['æθli:t] [ʃʊd; ʃəd][nɑ:t] [ə'tempt] [ˌaɪ 'ti:] , [ʌn'tɪl][ðə; ði] ['ʌðər] [ɑ:r; ər] [wel] [ɪn][hænd] .

Even	an	athlete	should	not	attempt	it	,	until	the	others	are	well	in	hand	.
甚至	一个	运动员	应该	不是	试图	它	,	直到	这	其他的	是	出色地	在	手	.

即使是运动员，在其他事情处理妥当之前，也不应该尝试这样做。

[ðə; ði][fɜ:rst][pɑ:rt][ɪz][ɪg'zæktli][laɪk][ðə; ði]['eksərsaɪz] [mɑ:rkt] " [ðə; ði] [ʃɔ:rt] [kən'troʊld] [breθ] .

The	first	part	is	exactly	like	the	exercise	marked	"	The	Short	Controlled	Breath	.
这	第一的	部分	是	确切地	喜欢	这	锻炼	标记	"	这	短的	受控	气息	.

第一部分与标记为"短促控制呼吸"的练习完全相同。

" [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði]['sekənd][pɑ:rt] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] [ɪk'spɛlɪŋ] [ðə; ði][er] ['sʌd(ə)nli] ,

"	But	in	the	second	part	,	instead	of	expelling	the	air	suddenly	,
"	但	在	这	第二	部分	,	反而	的	排出	这	空气	突然	,

"但在第二部分，不是突然呼出空气，

[ju:; jʊ][proʊ'si:d][tu:; tə][eks'heɪl]['veri] ['sloʊli] (['æftər]['hoʊldɪŋ][ðə; ði] [breθ] [ə; eɪ][fju:]['sekəndz; sɪ'kɑ:ndz]

you	proceed	to	exhale	very	slowly	(	after	holding	the	breath	a	few	seconds
你	继续	到	呼气	非常	缓慢地	(	后	保持	这	气息	一个	很少	秒

) .

)	.
)	.

然后你慢慢地呼气（屏住呼吸几秒钟后）。

[ker] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən][tu:; tə] [si:] [ðæt][ðə; ði] ['ʌpər] [tʃest] [ɪz][held] [haɪ] [æz; əz] [lɔ:ŋ] [æz; əz]

Care	should	be	taken	to	see	that	the	upper	chest	is	held	high	as	long	as
关心	应该	是	已采取	到	看	那	这	上	胸部	是	握住	高的	作为	长的	作为

['pɑ:səb(ə)l] [waɪl] [eks'heɪlɪŋ] .

possible	while	exhaling	.
可能的	尽管	呼气	.

呼气时应注意保持胸部上部尽可能长时间地高高抬起。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði][læst]['ætəm][ʌv; əv] [breθ] ['li:vɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋz] , [drɑ:p] ([rɪ'læks]) [ðə; ði] ['ʃəuldəz]

With	the	last	atom	of	breath	leaving	the	lungs	,	drop	(	relax	)	the	shoulders
和	这	最后的	原子	的	气息	离开	这	肺	,	降低	(	放松	)	这	肩膀

[ænd; ənd] [hoʊl] [freɪm] .

and	whole	frame	.
和	所有的	框架	.

当肺部最后一丝气息消散时，放松肩膀和整个身体。

['kwɪkli] [teɪk] [tu:] [ɔ:r] [θri:] [mɔ:r] ['klenzɪŋ] [breθs] [tu:; tə]['kwaɪət][ðə; ði] [hɑ:rt] [ænd; ənd] [lʌŋz] .

Quickly	take	two	or	three	more	cleansing	breaths	to	quiet	the	heart	and	lungs	.
迅速地	拿	二	或者	三	更多的	清洁	呼吸	到	安静的	这	心	和	肺	.

快速再做两三次深呼吸，让心脏和肺部平静下来。

[wen] [wʌn][ɪz] ['redi] [fɔ:r; fər] [ðɪs] ['strenjuəs] ['eksərsaɪz] ,

When	one	is	ready	for	this	strenuous	exercise	,
什么时候	一	是	准备好	为了	这	费力的	锻炼	,

当一个人准备好进行这项剧烈运动时，

[ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ] [greɪt] [fɔːrs] [fɔːr; fər] ['bɪldɪŋ] [bredθ] [ænd; ənd] [depθ] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃest] ,

it	becomes	a	great	force	for	building	breadth	and	depth	to	the	chest	,
它	变成	一个	伟大的	力量	为了	建筑	宽度	和	深度	到	这	胸部	,

[ænd; ənd] [nuː] ['ɪnər] [vaɪ'tæləti] .

and	new	inner	vitality	.
和	新的	内	活力	.

它能极大地增强胸腔的宽度和深度，并带来新的内在活力。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði][fɜːrst] [fjuː] [wiːks] [wʌn] [pər'fɔːrməns] [ʌv; əv] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ɪz] [ɪ'nʌf] [fɔːr; fər][ðə; ði] [deɪ]

During	the	first	few	weeks	one	performance	of	this	exercise	is	enough	for	the	day
期间	这	第一的	很少	周	一	表现	的	这	锻炼	是	足够的	为了	这	天

.

:

.

在最初几周，每天只需做一次这个练习就足够了。

['æftər][ðə; ði]['sekənd] [mʌnθ] , [tuː] ['eksərsaɪzɪz] [-]

After	the	second	month	,	two	exercises	[	15	]
后	这	第二	月	,	二	练习	[	-	]

第二个月后，进行两项练习[15]

[pər] [deɪ] , [fɪfθ] [mʌnθ] , [θriː] ['eksərsaɪzɪz][pər] [deɪ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , ['veri] ['grædʒuəli]

per	day	,	fifth	month	,	three	exercises	per	day	,	etc	.	,	very	gradually
每	天	,	第五	月	,	三	练习	每	天	,	ETC	.	,	非常	逐步地

[ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] ['nʌmbər] .

increasing	the	number	.
增加	这	数字	.

每天，第五个月，每天三次练习，等等，逐渐增加次数。

[ðə; ði]['klaɪmæks] [breθ]

The	Climax	Breath
这	高潮	气息

高潮呼吸

[ɪn] [kən'denst] [fɔːrm]

In	Condensed	Form
在	浓缩版	形式

简略版

([ə; eɪ]) [eks'heɪl] “ [ˌes 'es] .

(	a	)	Exhale	“	ss	.
(	一个	)	呼气	“	ss	.

(a) 呼气“ss。

” ([biː]) [ɪn'heɪl] ['sloʊli] .

”	(	b	)	Inhale	slowly	.
”	(	b	)	吸入	缓慢地	.

”(b) 慢慢吸气。

“ [hɪs] ” [θruː] [smɔːlɪst] ['oʊpənɪŋ][ʌv; əv][lɪps][ænd; ənd][kloʊzd] [tiːθ] .

“	Hiss	”	through	smallest	opening	of	lips	and	closed	teeth	.
“	嘶	”	通过	最小	开幕	的	嘴唇	和	关闭	牙齿	.

通过嘴唇微微张开和牙齿紧闭发出“嘶嘶”声。

[pleɪs] [hændz][ɑːn] ['daɪəfræm] , [æz; əz][ɪn] ['foʊtəgræf] [θriː] .

Place	hands	on	diaphragm	,	as	in	Photograph	3	.
地方	双手	在	隔膜	,	作为	在	照片	3	.

将双手放在隔膜上，如图 3 所示。

([siː]) [hoʊld] [breθ] ['sevrəl] ['sekəndz; sɪ'kɑːndz] .

(	c	)	Hold	breath	several	seconds	.
(	c	)	抓住	气息	一些	秒	.

(c) 屏住呼吸几秒钟。

([diː]) [eksˈheɪl] [ˈsloʊli] “ [ˌes ˈes] ” [θruː] [smɔːl] [ˈoʊpənɪŋ] [ʌv; əv] [lɪps] [ænd; ənd] [tiːθ] .

(	d	)	Exhale	slowly	“	ss	”	through	small	opening	of	lips	and	teeth	.
(	d	)	呼气	缓慢地	“	ss	”	通过	小的	开幕	的	嘴唇	和	牙齿	.

（d）通过嘴唇和牙齿的小开口慢慢地“ss”呼气。

([iː]) [ˈsevrəl] [ˈkliːnɪŋ] [breθs] .

(	e	)	Several	cleaning	breaths	.
(	e	)	一些	打扫	呼吸	.

（e） 深呼吸几次。

[lɔːŋ] [pɔːz] .

Long	pause	.
长的	暂停	.

长时间的沉默。

[ðɪs] [ɪz] [ˈnevər] [tuː; tə] [biː; bi] [pərˈfɔːrmd] [mɔːr] [ðæn; ðən] [twaɪs] [æt; ət] [wʌn] [taɪm] , [ˈdʊrɪŋ] [ðə; ði] [fɜːrst]

This	is	never	to	be	performed	more	than	twice	at	one	time	,	during	the	first
这	是	绝不	到	是	执行	更多的	比	两次	在	一	时间	,	期间	这	第一的

[tuː] [mʌnθs] .

two	months	.
二	几个月	.

在最初两个月内，此操作一次最多只能进行两次。

[wɪð; wɪθ] [ˈgɝːlz] [ɔːr] [ˈwɪmɪn] [huː] [ɑːr; ər] [ɪnˈklaɪnd] [tuː; tə] [ˈstaʊtnəs] ,

With	girls	or	women	who	are	inclined	to	stoutness	,
和	女孩们	或者	女性	WHO	是	倾斜	到	腴	,

对于体型偏胖的女孩或女性来说，

[ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [ˈsʌmtaɪmz] [biː; bi] [wel] [tuː; tə] [pleɪs] [ðə; ði] [hændz] [ɪˈmiːdiətli] [ˈʌndər] [ðə; ði] [bʌsts] —

it	may	sometimes	be	well	to	place	the	hands	immediately	under	the	busts	—
它	可能	有时	是	出色地	到	地方	这	双手	立即地	在下面	这	半身像	—

[ˈslaɪtli] [səˈpɔːrtɪŋ] [ðə; ði] [brests] — [ɪnˈsted] [ʌv; əv] [ɑːn] [ðə; ði] [hɪps] .

slightly	supporting	the	breasts	—	instead	of	on	the	hips	.
轻微地	支持	这	乳房	—	反而	的	在	这	臀部	.

有时，将双手放在胸部下方（轻轻托住乳房）而不是放在臀部可能更好。

[ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] “ [rɪˈlæksɪŋ] ” [ˈmuːvmənts] [kæn; kən] [ðʌs] [biː; bi] [pərˈfɔːrmd]

It	will	be	found	that	the	“	relaxing	”	movements	can	thus	be	performed
它	将要	是	成立	那	这	“	放松	”	移动	能	因此	是	执行

[wɪð; wɪθ] [mɔːr] [ˈkʌmfərt] — [ʌnˈtɪl] [sʌtʃ] [taɪm] [æz; əz] [ðə; ði] [ˈmʌslz] [səˈpɔːrtɪŋ] [ðə; ði] [bʌsts] [geɪn] [ɪn]

with	more	comfort	—	until	such	time	as	the	muscles	supporting	the	busts	gain	in
和	更多的	舒适	—	直到	这样的	时间	作为	这	肌肉	支持	这	半身像	获得	在

[streŋθ] [ænd; ənd] [ˌiːlæˈstɪsəti] . [-]

strength	and	elasticity	.	[	16	]
力量	和	弹性	.	[	-	]

人们会发现，这样就能更舒适地进行“放松”动作——直到支撑胸部的肌肉变得强壮而富有弹性为止。[16]

[ker] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ˈteɪkən] [æt; ət] [fɜːrst] [nɑːt] [tuː; tə] [teɪk] [ɪn] [tuː] [mʌtʃ] [breθ] ,

Care	should	be	taken	at	first	not	to	take	in	too	much	breath	,
关心	应该	是	已采取	在	第一的	不是	到	拿	在	也	很多	气息	,

一开始要小心，不要吸太多气。

[nɔːr] [tuː; tə] [hoʊld] [ðə; ði] [breθ] [tuː] [lɔːŋ] .

nor	to	hold	the	breath	too	long	.
也不	到	抓住	这	气息	也	长的	.

也不要屏住呼吸太久。

[ðɪs] [ˈmætər] , [haʊˈevər] , [ɪz] [ɪnˈtaɪərli] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl] .

This	matter	,	however	,	is	entirely	individual	.
这	事情	,	然而	,	是	完全	个人	.

然而，此事完全是个人情况。

['nætʃ(ə)rəli] ,
Naturally **,**
自然 ,

自然，

[ə; eɪ] ['greɪtər] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [ker] [mʌst; məst][bi:; bi] ['eksəd] [baɪ][ə; eɪ] ['delɪkət] [tʃaɪld][ɔ:r][baɪ][ə; eɪ]
a **greater** **amount** **of** **care** **must** **be** **exercised** **by** **a** **delicate** **child** **or** **by** **a**
一个 更大的 数量 的 关心 必须 是 锻炼 经过 一个 精美的 孩子 或者 经过 一个
[kən'sʌmptɪv] [ðæn; ðən][baɪ][ə; eɪ] ['helθi] [ju:θ] .
consumptive **than** **by** **a** **healthy** **youth** **.**
消耗性的 比 经过 一个 健康 青年 .

体弱多病的儿童或肺痨患者需要比健康青少年付出更多关爱。

[ænd; ənd] [raɪt] [hɪr] [ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['emfəsaizd] [ðæt] , [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ə; eɪ] ['bɪznəs] [mæn] ,
And **right** **here** **it** **should** **be** **emphasized** **that** **,** **if** **you** **are** **a** **business** **man** **,**
和 正确的 这里 它 应该 是 强调 那 , 如果 你 是 一个 商业 男人 ,

这里需要强调的是，如果你是一名商人，

['sɪtɪŋ] [fɔ:r; fər] [lɔ:ŋ] ['aʊərz] ['evri] [deɪ] [æt; ət][ə; eɪ][desk] , [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd] ,
sitting **for** **long** **hours** **every** **day** **at** **a** **desk** **,** **you** **should** **,**
坐着 为了 长的 小时 每一个 天 在 一个 桌子 , 你 应该 ,

如果你每天长时间坐在办公桌前，你应该.....

[ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [dɪ'raɪv] [ðə; ði]['mæksɪməm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [gʊd] [frʌm; frəm] [ði:z] ['bri:ðɪŋ]
in **order** **to** **derive** **the** **maximum** **amount** **of** **good** **from** **these** **breathing**
在 命令 到 派生 这 最大限度 数量 的 好的 从 这些 呼吸
['eksərsaɪzɪz] , [plæn][tu:; tə][stænd][ʌp] ,
exercises **,** **plan** **to** **stand** **up** **,**
练习 , 计划 到 站立 向上 ,

为了最大限度地发挥这些呼吸练习的效果，请计划站着练习。

[nɪr] [ðə; ði]['oʊpən] ['wɪndoʊ] [ænd; ənd] [spend] [ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] ['præktɪsɪŋ] [sʌm; səm][ʌv; əv] [ði:z]
near **the** **open** **window** **and** **spend** **a** **few** **minutes** **practicing** **some** **of** **these**
靠近 这 打开 窗户 和 花费 一个 很少 分钟 练习 一些 的 这些
['sɪmp(ə)l]['eksərsaɪzɪz] .
simple **exercises** **.**
简单的 练习 .

走到敞开的窗户旁，花几分钟时间练习一下这些简单的练习。

[ju:; jʊ] [wɪl] ['ɔ:f(ə)n][faɪnd] [ðæt] [wʌt] [ju:; jʊ] [θɔ:t] [wʌz; wəz][ðə; ði] [fə'ti:g] [ʌv; əv][ˌoʊvər'wɜ:rk][ɪz]
You **will** **often** **find** **that** **what** **you** **thought** **was** **the** **fatigue** **of** **overwork** **is**
你 将要 经常 寻找 那 什么 你 想法 曾是 这 疲劳 的 过度劳累 是
['nʌθɪŋ] [mɔ:r] [ɔ:r] [les] [ðæn; ðən] ['steɪɪŋ] [tu:] [lɔ:ŋ] [ɪn][ə; eɪ][kloʊz] ['ætməsfɪr] ,
nothing **more** **or** **less** **than** **staying** **too** **long** **in** **a** **close** **atmosphere** **,**
没有什么 更多的 或者 较少的 比 入住 也 长的 在 一个 关闭 气氛 ,

你常常会发现，你以为是过度劳累造成的疲劳，其实只是因为在封闭的环境中待得太久而引起的。

[ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [æn; ən] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] [ju:z][ʌv; əv][jʊr; jər] ['ɔrgənz] [ʌv; əv][ˌrespə'reɪʃ(ə)n] .
and **making** **an** **insufficient** **use** **of** **your** **organs** **of** **respiration** **.**
和 制作 一个 不足的 使用 的 你的 器官 的 呼吸 .

并且没有充分利用呼吸器官。

[ðə; ði] ['fi:lɪŋ] [ʌv; əv] ['freʃnəs] [ði:z] ['eksərsaɪzɪz] [wɪl] [ɪm'pɑ:rt] ,
The **feeling** **of** **freshness** **these** **exercises** **will** **impart** **,**
这 感觉 的 新鲜 这些 练习 将要 传授 ,

这些锻炼会带来神清气爽的感觉。

[ðə; ði] [ɪn'kriːst] ['vɪgər][ænd; ənd][ðə; ði] [ɪn'hænst] ['klɪrnəs] [ʌv; əv][maɪnd] [ðæt] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə]

the	increased	vigor	and	the	enhanced	clearness	of	mind	that	will	come	to
这	增加	活力	和	这	增强型	清晰度	的	头脑	那	将要	来	到

[juː; jʊ] ,

you	,
你	,

你会感到精力更加充沛，头脑更加清晰。

[wɪl] [pruːv] [ə; eɪ]['greɪtf(ə)l] [sɔːrs] [ʌv; əv] [sər'praɪz] .

will	prove	a	grateful	source	of	surprise	.
将要	证明	一个	感激的	来源	的	惊喜	.

这将带来令人惊喜的美好体验。

['meni] [men] , ['fɔːrmərli] [ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['vɪzɪtɪŋ] [fɔːr; fər][ə; eɪ] ['kɑːkteɪl] , [teɪk] [ə; eɪ] [fjuː] [diːp] [

Many	men	,	formerly	in	the	habit	of	visiting	for	a	cocktail	,	take	a	few	deep	[
许多	男人	,	以前	在	这	习惯	的	访问	为了	一个	鸡尾酒	,	拿	一个	很少	深的	[

-]

17	]
-	]

许多以前习惯来这里喝杯鸡尾酒的男人们，现在却喝了几杯烈酒[17]

[breθs] [ɪn] [ðɪs] [ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mænər] .

breaths	in	this	scientific	manner	.
呼吸	在	这	科学	方式	.

以这种科学的方式呼吸。

[ðeɪ] [kleɪm] [ðæt] [ðɪs] [freʃ] [er] ['kɑːkteɪl] [ɪz] ['betər] [ðæn; ðən] ['eni] ['kɔːfi] [ɔːr] ['lɪkər] ['stɪmjələnt] .

They	claim	that	this	Fresh	Air	Cocktail	is	better	than	any	coffee	or	liquor	stimulant	.
他们	宣称	那	这	新鲜的	空气	鸡尾酒	是	更好的	比	任何	咖啡	或者	酒	兴奋剂	.

他们声称这种"清新空气鸡尾酒"比任何咖啡或烈酒提神效果都好。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]['sɜːrt(ə)n] [ðæt] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [gʊd] [ɪ'fekts] [kæn; kən]['evər] ['fɑːloʊ]

And	it	can	be	certain	that	nothing	but	good	effects	can	ever	follow
和	它	能	是	肯定	那	没有什么	但	好的	效果	能	曾经	跟随

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

可以肯定的是，它只会带来好的结果。

[baɪ] [ðɪs] ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['briːðɪŋ] [juː; jʊ][kæn; kən] [bɪld] [ʌp][ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l] [fɪ'ziːk] .

By	this	system	of	breathing	you	can	build	up	a	wonderful	physique	.
经过	这	系统	的	呼吸	你	能	建造	向上	一个	精彩的	体质	.

通过这种呼吸方法，你可以练就一副健美的体魄。

[juː; jʊ][kæn; kən] [bɪ'kʌm] [strɔːŋ] [ænd; ənd] ['æktɪv] ,

You	can	become	strong	and	active	,
你	能	变得	强的	和	积极的	,

你可以变得强壮而活跃，

[ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ] [ˌsuːpərə'bʌndəns] [ʌv; əv] [helθ] [ænd; ənd][vaɪ'tæləti] — [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt]

and	have	a	superabundance	of	health	and	vitality	—	and	without
和	有	一个	过多	的	健康	和	活力	—	和	没有

['spendɪŋ] [mɔːr] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ə; eɪ] [deɪ] [æt; ət][jʊr; jər] ['briːðɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] .

spending	more	than	a	few	minutes	a	day	at	your	breathing	exercises	.
开支	更多的	比	一个	很少	分钟	一个	天	在	你的	呼吸	练习	.

拥有充沛的健康和活力——而且每天只需花几分钟时间进行呼吸练习。

['æftər][ə; eɪ] [ʃɔːrt] [taɪm][ðə; ði]['hæbɪt][fɔːr; fər] [sloʊ] , [diːp] ['briːðɪŋ] [ɪz] [fɔːrmd] , [ænd; ənd][æz; əz]

After	a	short	time	the	habit	for	slow	,	deep	breathing	is	formed	,	and	as
后	一个	短的	时间	这	习惯	为了	慢的	,	深的	呼吸	是	形成	,	和	作为

[wɪð; wɪθ][ɔːl]['hæbɪts] ,

with	all	habits	,
和	全部	习惯	,

不久之后，缓慢深呼吸的习惯就养成了，而且就像所有习惯一样，

[ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪrz] [noʊ] [ə'tenʃ(ə)n] [ˌwʌtsoʊ'evər] .

it	requires	no	attention	whatsoever	.
它	需要	不	注意力	任何	.

它完全不需要任何照看。

[hɪnts] [fɔːr; fər] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ]

Hints	for	Controlled	Breathing
提示	为了	受控	呼吸

控制呼吸的技巧

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][goʊ]['ɔːlmoʊst] [wɪ'ðaʊt] ['seɪɪŋ] [ðæt] [tuː; tə][get][ðə; ði][best] [ɪ'fekts] [frʌm; frəm] [er] [juː; jʊ]

It	should	go	almost	without	saying	that	to	get	the	best	effects	from	air	you
它	应该	去	几乎	没有	说	那	到	得到	这	最好的	效果	从	空气	你

[ʃʊd; ʃəd] [briːð] [ðə; ði]['pjʊrɪst] [er] [əb'teɪnəb(ə)l] .

should	breathe	the	purest	air	obtainable	.
应该	呼吸	这	最纯净的	空气	可获得	.

毋庸置疑，要想获得最佳的空气效果，你应该呼吸最纯净的空气。

[er] [wɪtʃ] [ɪz] [fʊl] [ʌv; əv] [dʌst] ['pɑːrtɪk(ə)lz] , [fɔːr; fər] ['ɪnstəns] ,

Air	which	is	full	of	dust	particles	,	for	instance	,
空气	哪个	是	满的	的	灰尘	颗粒	,	为了	实例	,

例如，空气中充满了灰尘颗粒。

[meɪ] [biː; bi] ['æktʃuəli] ['ɪrɪteɪtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['delɪkət] ['mjuːkəs] ['membreɪn] [ðæt] [laɪnz][ðə; ði][noʊz] ,

may	be	actually	irritating	to	the	delicate	mucous	membrane	that	lines	the	nose	,
可能	是	实际上	令人恼火的	到	这	精美的	粘液	膜	那	线条	这	鼻子	,

实际上可能会刺激鼻腔内壁娇嫩的黏膜。

[θroʊt] , ['brɑːŋkiəl] [tjʊb] [ænd; ənd] [er] ['sɛlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] .

throat	,	bronchial	tubes	and	air	cells	of	the	lungs	.
喉	,	支气管	管子	和	空气	细胞	的	这	肺	.

咽喉、支气管和肺泡。

[ðɪs] [dʌst] [kən'teɪnz] ['pɑːrtɪk(ə)lz][ʌv; əv][ɔːr'gænɪk] ['mætər] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm][ðə; ði]['ekskrɪmənt][ʌv; əv]

This	dust	contains	particles	of	organic	matter	derived	from	the	excrement	of
这	灰尘	包含	颗粒	的	有机的	事情	衍生的	从	这	粪便	的

['hɔːrsɪz][ænd; ənd][dɔːgz] ,

horses	and	dogs	,
马匹	和	狗	,

这种灰尘中含有源自马和狗粪便的有机物颗粒。

[frʌm; frəm][draɪd]['ætəmz][ʌv; əv] ['ɔːfl] [-]

from	dried	atoms	of	offal	[	18	]
从	干燥	原子	的	内脏	[	-	]

由干燥的内脏原子[18]

[ænd; ənd] [dɪ'keɪɪŋ] ['vedʒtəb(ə)l] ['mætər] , [ɔːr][frʌm; frəm][draɪd] [mʌd] [ɪm'preg,net] [wɪð; wɪθ] ['jʊrɪn] .

and	decaying	vegetable	matter	,	or	from	dried	mud	impregnated	with	urine	.
和	腐烂的	蔬菜	事情	,	或者	从	干燥	泥	受精	和	尿	.

以及腐烂的植物物质，或浸透尿液的干泥。

[ɪn'diːd] ,

Indeed	,
的确	,

的确，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['lɑːrdʒli] [ə'pɑːn] [ðiːz] ['pɑːrtɪk(ə)lz] [ðæt] [ðə; ði]['maɪkroʊ] - ['ɔrgən,ɪzəm] — [ɑːrtʃ] ['enəmi]

it	is	very	largely	upon	these	particles	that	the	micro	-	organisms	—	arch	enemies
它	是	非常	很大程度上	之上	这些	颗粒	那	这	微	-	生物	—	拱	敌人

[ʌv; əv][mæn'kaɪnd][æz; əz] [wel] [æz; əz][ʌv; əv]['ænɪm(ə)l][kaɪnd] — [ɑːr; ər] ['kærid] [ɑːn][ðer; ðər] ['erənd] [ʌv; əv]

of	mankind	as	well	as	of	animal	kind	—	are	carried	on	their	errand	of
的	人类	作为	出色地	作为	的	动物	种类	—	是	携带	在	他们的	差事	的

[dɪ'strʌkʃn] .

destruction	.
破坏	.

微生物（人类和动物的头号敌人）主要依靠这些微粒进行破坏活动。

[ðiːz] ['maɪkroʊ] - ['ɔrgən,ɪzəm][ɑːr; ər][moʊst] [ə'bʌndənt] [ɪn][ðə; ði] [er] [ʌv; əv] [ɪn'hæbɪtɪd] [ruːmz; rʊmz] —

These	micro	-	organisms	are	most	abundant	in	the	air	of	inhabited	rooms	—
这些	微	-	生物	是	最多	丰富	在	这	空气	的	有人居住的	房间	—

[ænd; ənd][ðə; ði] [mɔːr] ['piːp(ə)l][ɪn][ðə; ði] [ruːm] [ðə; ði] ['greɪtər] [ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv]['maɪkrəʊbz]['prez(ə)nt]

and	the	more	people	in	the	room	the	greater	the	number	of	microbes	present
和	这	更多的	人们	在	这	房间	这	更大的	这	数字	的	微生物	展示

.

:
.

这些微生物在有人居住的房间空气中最为丰富——而且房间里的人越多，存在的微生物数量就越多。

[soʊ][dəunt][biː; bi][ə'freɪd][ʌv; əv]['oʊpən] ['wɪndoʊz] — [deɪ] [ɔːr] [naɪt] .

So	don't	be	afraid	of	open	windows	—	day	or	night	.
所以	不	是	害怕的	的	打开	视窗	—	天	或者	夜晚	.

所以不要害怕开窗——无论白天还是晚上。

[rɪ'membər] ['flɔrəns] ['naɪtən,geɪlz] [kweɪnt] [ˌɑːbzər'veɪʃ(ə)n] , “ ['wɪndoʊz] [ɑːr; ər] [meɪd] [tuː; tə][biː; bi]

Remember	Florence	Nightingale's	quaint	observation	,	“	Windows	are	made	to	be
记住	佛罗伦萨	夜莺的	古雅	观察	,	“	视窗	是	制成	到	是

['oʊpənd] .

opened	.
打开	.

请记住弗洛伦斯·南丁格尔那句奇特的格言：“窗户是用来打开的。”

” ['ɔːlweɪz] [briːð] [θruː] [ðə; ði] [noʊz]

”	Always	Breathe	Through	the	Nose
”	总是	呼吸	通过	这	鼻子

“始终用鼻子呼吸”

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪ'membər] , ['ɔːlsoʊ] , [ðæt] [soʊ][fɑːr][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] ,

It	should	be	remembered	,	also	,	that	so	far	as	possible	,
它	应该	是	记得	,	还	,	那	所以	远的	作为	可能的	,

此外，还应记住，在可能的情况下，

[ɔːl] [ˌɪnhə'leɪʃn] [ʌv; əv] [er] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [θruː] [ðə; ði][noʊz] .

all	inhalation	of	air	should	be	through	the	nose	.
全部	吸入	的	空气	应该	是	通过	这	鼻子	.

所有吸气都应该通过鼻子进行。

[ðɪs] [ɪz][fɔːr; fər] [tuː] ['veri] [ɪm'pɔːrt(ə)nt]['riːz(ə)nz] .

This	is	for	two	very	important	reasons	.
这	是	为了	二	非常	重要的	原因	.

这主要有两个非常重要的原因。

[fɜːrst] ,

First	,
第一的	,

第一的，

[ðə; ði] [faɪn] [her] ['laɪnɪŋ] [ðə; ði] ['neɪz(ə)l] ['pæsədʒəz, 'pæsɪdʒɪz] [ækt] [æz; əz] [ə; eɪ] [sɪv] [θru:] [wɪtʃ]

the	fine	hairs	lining	the	nasal	passages	act	as	a	sieve	through	which
这	美好的	头发	衬垫	这	鼻腔	段落	行为	作为	一个	筛	通过	哪个

[ðə; ði] [ɪn'spaɪərd] [er] [ɪz] [streɪnd] .

the	inspired	air	is	strained	.
这	灵感	空气	是	紧张	.

鼻腔内壁的细毛就像一个筛子，吸入的空气会通过它进行过滤。

['fɜ:rðər] [ðæn; ðən] [ðɪs] [ðə; ði] ['loʊər] ['tə:bi,neitid, -nitid] ['bɑ:dɪz] [ɪn] [ðə; ði] [noʊz] ,

Further	than	this	the	lower	turbinated	bodies	in	the	nose	,
更远	比	这	这	降低	涡轮	身体	在	这	鼻子	,

此外，还有鼻腔内的下鼻甲体。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['loʊər] [hæf] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [tɜ:bɪ'neɪts] [ɑ:r; ər] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ] [-]

and	the	lower	half	of	the	middle	turbinates	are	covered	with	[	19	]
和	这	降低	一半	的	这	中间	鼻甲	是	涵盖	和	[	-	]

中鼻甲的下半部分被[19]覆盖

['taɪni] ['sɛlz] (['sɪlɪ,eɪtɪd] ['tɪʃu:]) [prə'tru:diŋ] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['membreɪn] ['kʌvərɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði]

tiny	cells	(	ciliated	tissue	)	protruding	from	the	membrane	covering	of	the
微小的	细胞	(	纤毛	组织	)	突出	从	这	膜	覆盖	的	这

[tɜ:bɪ'neɪts] .

turbinates	.
鼻甲	.

从鼻甲膜覆盖层突出的微小细胞（纤毛组织）。

[ði:z] ['sɛlz] [kætʃ] [ænd; ənd] [hoʊld] ['eni] ['pɑ:rtɪk(ə)lz] [ʌv; əv] [dʌst] [ɔ:r] ['ʌðər] ['mætər] [ðæt] [meɪ] [hæv; həv]

These	cells	catch	and	hold	any	particles	of	dust	or	other	matter	that	may	have
这些	细胞	抓住	和	抓住	任何	颗粒	的	灰尘	或者	其他	事情	那	可能	有

[slɪpt] [θru:] [ðə; ði] [her] [skri:n] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['nɒstrəlz] .

slipped	through	the	hair	screen	of	the	nostrils	.
滑倒了	通过	这	头发	屏幕	的	这	鼻孔	.

这些细胞会捕捉并保留任何可能穿过鼻孔毛发筛网的灰尘或其他物质颗粒。

[ðʌs] [dʌst] , [dʒə:mz][ænd; ənd] ['ʌðər] ['hɑ:rmf(ə)l] [mə'tɪriəl] [ɑ:r; ər] [rɪ'mu:vd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [er]

Thus	dust	,	germs	and	other	harmful	material	are	removed	from	the	air
因此	灰尘	,	细菌	和	其他	有害	材料	是	已移除	从	这	空气

['kɝ:ənts] ,

currents	,
电流	,

这样就能去除空气中的灰尘、细菌和其他有害物质。

[ænd; ənd] [pri'ventid] [frʌm; frəm] [ri:tʃɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋ] ['sɛlz] .

and	prevented	from	reaching	the	lung	cells	.
和	阻止	从	到达	这	肺	细胞	.

并阻止其到达肺细胞。

[ðə; ði] [nekst] [moʊst] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] ['ri:z(ə)n] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] ['tʃembər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [noʊz] ,

The	next	most	important	reason	is	that	the	chambers	of	the	nose	,
这	下一个	最多	重要的	原因	是	那	这	房间	的	这	鼻子	,

下一个最重要的原因是鼻腔的各个腔室，

[wɪð; wɪθ] [ðer; ðər] ['wʌndərfəli] [rɪtʃ] [blʌd] [sə'plaɪ] , [ækt] [æz; əz] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] ['regjʊleɪtəz] .

with	their	wonderfully	rich	blood	supply	,	act	as	temperature	regulators	.
和	他们的	太棒了	富有的	血	供应	,	行为	作为	温度	监管机构	.

它们血液供应极其丰富，能够起到调节体温的作用。

[ɪf] [juː; jʊ] [briːð] [er] [æt; ət]['zɪroʊ]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [θruː] [ðə; ði][noʊz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['æktʃuəli]

If	you	breathe	air	at	zero	temperature	through	the	nose	it	is	actually
如果	你	呼吸	空气	在	零	温度	通过	这	鼻子	它	是	实际上

[wɔːmd] [tuː; tə]['bɑːdi]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː]['paːsiz]['ɪntuː][ðə; ði] ['brɑːŋkiəl] [tjʊb] .

warmed	to	body	temperature	before	it	passes	into	the	bronchial	tubes	.
温暖	到	身体	温度	前	它	通过	进入	这	支气管	管子	.

如果通过鼻子吸入零度空气，空气在进入支气管之前实际上会被加热到体温。

[ɪf] [juː; jʊ][wɜːr; wər][tuː; tə] [briːð] ['dezərt] [er] ,

If	you	were	to	breathe	desert	air	,
如果	你	是	到	呼吸	沙漠	空气	,

如果你呼吸沙漠的空气，

[ɔːr][ðə; ði] [er] [ʌv; əv][ə; eɪ][blæst] ['fɜːrnɪs] ['hiːtɪd] [tuː; tə] - [dɪ'griːz] — [ðɪs] [ˌsuːpər'hiːtɪd] [er] [wʊd]

or	the	air	of	a	blast	furnace	heated	to	130	degrees	—	this	superheated	air	would
或者	这	空气	的	一个	爆炸	炉	加热	到	-	学位	—	这	过热	空气	会

[biː; bi] [kuːld] [ə'prɑːksɪmətli] [tuː; tə]['bɑːdi]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] [pæst] ['ɪntuː]

be	cooled	approximately	to	body	temperature	before	it	was	passed	into
是	冷却	大约	到	身体	温度	前	它	曾是	通过了	进入

[ðə; ði] [lʌŋ] ['sɛlz] .

the	lung	cells	.
这	肺	细胞	.

或者将高炉中加热到 130 度的空气——这种过热的空气在进入肺细胞之前会被冷却到接近体温。

[ɪf] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [briːð] [θruː] [ðə; ði] [maʊθ] ,

If	there	is	a	tendency	to	breathe	through	the	mouth	,
如果	那里	是	一个	趋势	到	呼吸	通过	这	嘴	,

如果习惯用嘴呼吸，

[ðɪs] [wɪl] [biː; bi] ['mænɪfestɪd] [moʊst] [dɪ'saɪdɪdli] [æt; ət] [naɪt] , [wen] [-]

this	will	be	manifested	most	decidedly	at	night	,	when	[	20	]
这	将要	是	表现出来	最多	绝对地	在	夜晚	,	什么时候	[	-	]

这一点在夜间表现得最为明显，当[20]

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ə'sliːp] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌslz] [ɑːr; ər] [rɪ'lækst] .

you	are	asleep	,	and	the	muscles	are	relaxed	.
你	是	睡着了	,	和	这	肌肉	是	轻松	.

你睡着了，肌肉放松了。

[ɪf] [juː; jʊ][faɪnd] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn][ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['sliːpɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [maʊθ] ['oʊpən] —

If	you	find	that	you	are	in	the	habit	of	sleeping	with	the	mouth	open	—
如果	你	寻找	那	你	是	在	这	习惯	的	睡眠	和	这	嘴	打开	—

[ə'weɪkənɪŋ] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][draɪ] ,

awakening	in	the	morning	with	a	dry	,
唤醒	在	这	早晨	和	一个	干燥	,

如果你发现自己有张嘴睡觉的习惯——早上醒来时嘴巴干燥，

[hɑːrʃ] [θroʊt] ,

harsh	throat	,
残酷的	喉	,

喉咙发干，

[ˌaɪ 'tiː] [maɪt] [biː; bi] [wel] [tuː; tə][ə'dɑːpt][ðə; ði] [dɪ'vaɪs] [wɪtʃ] ['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['wɪljəm] [eɪtʃ] . [fɪts'dʒerəld]

it	might	be	well	to	adopt	the	device	which	Dr	.	William	H	.	Fitzgerald
它	可能	是	出色地	到	采纳	这	设备	哪个	博士	.	威廉	H	.	菲茨杰拉德

[ˌɪntrə'duːst] [tuː; tə][ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃ(ə)n] ['ɔːlmoʊst] - ['jɪrz] [ə'goʊ] .

introduced	to	the	medical	profession	almost	20	years	ago	.
介绍	到	这	医疗的	职业	几乎	-	年	前	.

或许应该采用威廉·H·菲茨杰拉德博士近20年前引入医学界的这种装置。

[ðɪs] [kən'sɪsts] ['mɪrli] [ɪn] [ə'plaɪɪŋ] [ə; eɪ] [smɔ:l] [pi:s] [ʌv; əv] ['sɝ:dʒənz] [əd'hi:sɪv] ['plæstər] ['oʊvər] [ðə; ði]
This consists merely in applying a small piece of surgeon's adhesive plaster over the
这 由 仅仅 在 申请 一个 小的 片 的 外科医生的 粘合剂 石膏 超过 这
[kloʊzd] [lɪps] ,
closed lips ,
关闭 嘴唇 ,

这仅仅意味着在闭合的嘴唇上贴上一小块医用胶布。

['ki:pɪŋ] [ðem; ðəm] [kloʊzd] ['dʊrɪŋ] [ɔ:l] [ðə; ði] ['aʊərz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [naɪt] .
keeping them closed during all the hours of the night .
保持 他们 关闭 期间 全部 这 小时 的 这 夜晚 .

整夜都要把它们关上。

[ðə; ði] [kɔ:rt] - ['plæstər] [kæn; kən] [bi:; bi] [ə'plaɪd] ['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz] ['oʊvər] [ðə; ði] [lɪps] ; [ɔ:r] [ˌaɪ 'ti:]
The court - plaster can be applied lengthwise over the lips ; or it
这 法庭 - 石膏 能 是 应用 纵向 超过 这 嘴唇 ; 或者 它
[kæn; kən] [bi:; bi] ['peɪstɪd] [ə'krɔ:s] [ðə; ði] [lɪps] ,
can be pasted across the lips ,
能 是 粘贴 穿过 这 嘴唇 ,

法庭用的石膏可以纵向贴在嘴唇上；也可以横向贴在嘴唇上。

['hoʊldɪŋ] [ðem; ðəm] ['fɜ:rmli] [ɪn] [ðə; ði] [kloʊzd] [pə'zɪʃ(ə)n] .
holding them firmly in the closed position .
保持 他们 牢牢 在 这 关闭 位置 .

将它们牢牢地握在闭合位置。

['meni] [faɪnd] [ðə; ði] ['lætər] ['meθəd] [ðə; ði] [moʊst] ['præktɪk(ə)l] .
Many find the latter method the most practical .
许多 寻找 这 后者 方法 这 最多 实际的 .

许多人认为后一种方法最实用。

[ðə; ði] [mɔ:r] [freʃ] [er] [ju:; jʊ] [kæn; kən] [get] [ɪn] [jʊr; jər] [hoʊm] , [jʊr; jər] ['ɑ:fɪs] [ɔ:r] [sku:l] [ɔ:r] ['wɜ:rkʃɑ:p] ,
The more fresh air you can get in your home , your office or school or workshop ,
这 更多的 新鲜的 空气 你 能 得到 在 你的 家 , 你的 办公室 或者 学校 或者 车间 ,

家中、办公室、学校或工作室里新鲜空气越多越好。

[ɔ:r] [wer'evər] [ju:; jʊ] [meɪ] [hæv; həv] [tu:; tə] [spend] [jʊr; jər] [deɪ] [taɪm] — [ðə; ði] ['betər] [ɔ:f] [ju:l] [bi:; bi] .
or wherever you may have to spend your day time — the better off you'll be .
或者 无论 你 可能 有 到 花费 你的 天 时间 — 这 更好的 离开 你会 是 .

或者无论你白天要去哪里——情况都会好得多。

[-] [noʊts] :
TRANSCRIBER'S NOTES :
转录员的 笔记 :

转录员注释：

['ɑ:bviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] [kə'rektɪd] .
Obvious typographical errors have been corrected .
明显的 印刷 错误 有 到过 已更正 .

明显的拼写错误已更正。

['refrənsɪz] [ɑ:r; ər] [meɪd] [ɪn] [ðə; ði] [tekst] [tu:; tə] ['fəutəgræfs] , [ɔ:l'ðoʊ] [noʊ] ['fəutəgræfs] [ə'pɪr]
References are made in the text to photographs , although no photographs appear
参考 是 制成 在 这 文本 到 照片 , 虽然 不 照片 出现
[ɪn] [ðə; ði] [ə'rɪdʒən(ə)l] .
in the original .
在 这 原来的 .

文中提到了照片，但原文中并没有出现照片。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神